

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Postoje žáků vybrané základní školy ke zdraví a zdravému
životnímu stylu se zaměřením na výživu

Attitudes of pupils of selected elementary school to health and
healthy lifestyle with a focus on nutrition

Bc. Michaela Enklerová

Vedoucí práce: PhDr. Michal Zvírotsky, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a
střední školy pedagogika — základy společenských věd

2018

Odevzdáním této diplomové práce na téma Postoje žáků vybrané základní školy ke zdraví a zdravému životnímu stylu se zaměřením na výživu potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 13. 7. 2018

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu práce PhDr. Michalu Zvírotskému, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytl při vedení diplomové práce.

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá zdravím a zdravým životním stylem a je zaměřena na výživu a stravování žáků staršího školního věku. V teoretické části práce jsou na úvod popsány klíčové pojmy tématu, tedy zdraví a zdravý životní styl, dále se práce zabývá tématem výživy vzhledem ke zdraví, stravovacími návyky, tělesnou hmotností – podvýživou, nadváhou a obezitou. Dále se práce zaměřuje na stravování ve školních jídelnách. Hlavním cílem práce byla pomocí dotazníkového šetření analýza postojů žáků Základní školy doktora Františka Ladislava Riegra v Semilech a to ve vztahu ke zdravému životnímu stylu a jejich stravovacím návykům. Dalším cílem bylo posouzení školního stravování ve školních jídelnách a pozorování žáků při stravování v uvedené základní škole.

Klíčová slova

Zdraví, životní styl, starší školní věk, výživa, stravovací návyky, školní jídelna

Abstract

Diploma thesis deal with health and healthy lifestyle and is focused on nutrition and eating older school pupils. The theoretic part of the thesis is focused on key concepts of the topic, that is health and healthy lifestyle, the thesis deals with the topic of nutrition related to health, eating habits, body weight - malnutrition, overweight and obesity. The thesis is focused for eating in school canteens. The main goal of the thesis was using the survey questionnaire to analyze of attitudes of pupils at primary school doctors Františka Ladislava Riegra in Semily in terms of healthy lifestyle and eating habits. Another goal was the assessment of school meals in school canteens and the observation of pupils during meals at the primary school.

Keywords

Health, Style of life, older school age, nutrition, eating habits, school canteen

Obsah

1	Úvod	8
	TEORETICKÁ ČÁST	10
	2POJMY ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	10
	2.1 Zdraví	10
	2.2 Životní styl	11
3	VÝŽIVA A ZDRAVÍ	13
	3.1 Výživa a vývoj dítěte	13
	3.2 Základní živiny	14
	3.3 Voda a pitný režim	17
	3.4 Stravovací zvyklosti	18
	3.4.1Nevhodné jídelní chování dětí	19
	3.4.2 Averze k jídlu	19
	3.5 Zásady správné výživy	19
	3.5.1 Zásady stravování dětí	20
	3.6 Výživa a poruchy zdraví	21
	3.7 Nezdravá výživa	22
4	NADVÁHA A OBEZITA	23
	4.1 Tělesná hmotnost	23
	4.1.1 Body Mass Index	23
	4.1.2 Percentilové grafy	24
	4.2 Nadváha a obezita	25
5	ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ	27
	5.1 Historie školního stravování	27
	5.2 Legislativa	29
	5.3 Spotřební koš	30
	5.4 Stravování ve školních jídelnách	32

PRAKTICKÁ ČÁST	34
6 CÍLE PRÁCE, HYPOTÉZY a VÝZKUMÉ OTÁZKY	34
7 CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍ ŠKOLY	35
7.1 Charakteristika školní jídelny	36
8 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	37
8.1 Výsledky dotazníkového šetření	37
8.2 Vyhodnocení hypotéz a výzkumných otázek	67
9 POZOROVÁNÍ ŽÁKŮ VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ	70
10 PREVENTIVNÍ PROGRAM	71
10.1 Potravinová pyramida	71
10.2 Škodlivost cukrů	73
11 ZÁVĚR	75

1 Úvod

„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“ (Halfdan Mahler)

V dnešní době na každém rohu slyšíme o zdravém životním stylu, zdravé výživě apod., ale možnosti, které nyní v dnešní době máme, jsou natolik rozmanité a přístupné, že mnohdy jde právě zdravý životní styl a dodržování správné životosprávy bohužel stranou.

Dnes, kdy je všeho dostatek a až přespříliš a obchodní řetězce a firmy se předhánějí, kdo bude mít více „lákad“ a pro zákazníka atraktivního zboží, jsou právě v rodinách často opomíjeny klasické, tradiční výrobky, které jsou přehlášeny výrobky ne tolik výživnými a tělu prospěšnými, co se týče jejich obsahu. Rozrůstají se nové restaurace typu „fast food“, přibývá stánků s rychlým občerstvením, trendem jsou také potraviny již předpřipravené, tzv. polotovary. To všechno a mnohem více negativně ovlivňuje stravovací návyky nejen u dětí, ale také u jejich rodičů a celkově dospělých lidí.

Právě rodina je ta, která by měla dítě již od útlého dětství vést ke zdravému životnímu stylu, tedy ke zdravé výživě a pohybu. Bohužel, neděje se to tak často, jak bychom si přáli. Rodiče by měli jít svým dětem příkladem a ukázat jim tu cestu. V případě, že se tak neděje, děti si později přejímají nevhodné stravovací návyky také.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjišťování postojů a přístupu žáků ke zdravému životnímu stylu, a to zejména se zaměřením na stravovací návyky a dále posouzení školního stravování na základní škole Dr. Františka Ladislava Riegra v Semilech, kde mi bylo umožněno realizovat praktickou část práce. Dílčím cílem bylo porovnání postojů a návyků žáků s optimální váhou ve srovnání s žáky s nadváhou a obezitou. Dalším cílem bylo na základě výsledků výzkumu a pozorování určení možností a doporučení pro zlepšení stravovacích návyků a zdravého životního stylu u žáků II. stupně základní školy.

Práce obsahuje 3 hlavní hypotézy a 3 výzkumné otázky, které jsou v práci zodpovězeny. Mezi hypotézy bylo zařazeno, že: většina žáků snídá, většina žáků navštěvuje školní jídelnu a také to, že nadváhu či obezitu má více chlapců než dívek. Pomocí výzkumných otázek bylo cílem zjistit, zda jsou dívky méně spokojené se svojí postavou než chlapci, dále kdo se na zdravý

životní styl více zaměřuje, zda dívky nebo chlapci a poslední otázka zjišťovala, jak jsou žáci spokojeni se stravováním ve školní jídelně.

Práce je rozdělena na dvě části a to teoretickou a praktickou. Teoretická část obsahuje celkem čtyři hlavní kapitoly, tedy kapitoly č. 2 - 5. V úvodní kapitole teoretické části jsou popsány základní pojmy, zdraví a zdravý životní styl. Třetí kapitola nese název Výživa a zdraví, kde je popsáno, jaký vliv má výživa na vývoj dítěte, popis základních živin, dále se kapitola zaměřuje na pitný režim, jaké by měly být zásady správné výživy, jaký vliv má výživa na zdraví a poslední část kapitoly je věnována nezdravé výživě. Čtvrtá kapitola je zaměřena na tělesnou hmotnost, konkrétně pak na nadváhu a obezitu. Poslední, pátá kapitola teoretické části se zabývá školním stravováním, jejím vznikem, tedy historií až po současnost a dále je zmíněna legislativa, tedy vyhlášky, kterými se musí školní jídelny řídit.

V praktické části diplomové práce jsou nejprve shrnuty dílčí cíle, hypotézy a výzkumné otázky. Je představena základní škola, kde probíhal výzkum i pozorování. Následuje samotné výzkumné šetření a prezentace výsledků výzkumu. Poté jsou vyhodnoceny výzkumné otázky a hypotézy a následuje celkové vyhodnocení dotazníkového šetření. V další části je shrnuto pozorování, které probíhalo ve školní jídelně. Poslední kapitolou praktické části je preventivní program, který je spíše zaměřen jako výuková lekce.

Práci jsem se snažila provázat tak, aby teoretické poznatky byly využity k praktické části práce.

TEORETICKÁ ČÁST

2 POJMY ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

2.1 Zdraví

Světová zdravotnická organizace WHO ¹ definuje zdraví jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“.

Zdraví představuje jednu z podmínek smysluplného života a mělo by patřit mezi nejvýznamnější hodnoty každého člověka.

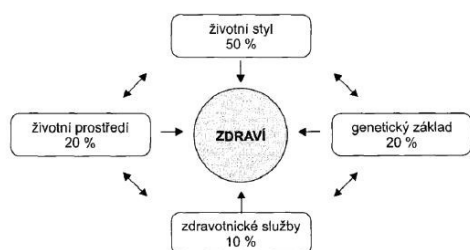
Pojem „zdraví“ se skládá ze třech odlišných dimenzí, které jsou však navzájem velmi úzce propojeny. Nejedná se pouze tedy o to, jak se člověk cítí po fyzické stránce, tedy jaké je jeho tělesné zdraví, ale také psychické a sociální zdraví. Pocit pohody ve vztahu ke zdraví je velmi relativní pojem, jelikož každý člověk pohodu vnímá jinak, a proto je zdraví velmi subjektivní a jeho podoba je u každého člověka jedinečná. Opakem zdraví, neboli poruchou zdraví, je nemoc. Nemoc lze definovat jako poruchu přizpůsobení se člověka, která je způsobena nedostatkem či selháním adaptivních mechanismů na podněty prostředí (Machová, 2015).

„Podoba zdraví je u každého člověka vlastní, jedinečná a mění se v průběhu jeho života.“ Dobré fyzické zdraví ještě není zárukou toho, že se cítíme zdraví, že žijeme v takových vztazích s ostatními lidmi, které nás naplno uspokojují (Marádová, 1998).

Zdraví člověka je ovlivněno pozitivními i negativními faktory, které na něho působí. Tyto faktory se nazývají determinanty zdraví, které můžeme rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní determinanty jsou genetické, tedy dědičné. Mezi vnější faktory, které mají vliv na zdraví, patří životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a úroveň a kvalita zdravotní péče a zdravotnických služeb.

¹ WHO (World Health Organization) – Světová zdravotnická organizace

Machová (2015), na schématu ukazuje vzájemné vztahy mezi vnitřními a vnějšími determinanty zdraví.



Obrázek 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví

Další z definic, která je dnes velmi rozšířená, je, že „zdraví je schopnost dobrého fungování (fitness). V populaci je známá svým heslem „Buď fit“. Slovo „fit“ a „fitness“ znamená být v dobré kondici, být schopen tělesně i duševně fungovat, udržovat se v dobrém stavu, apod. Definice „fitness“ vidí však zdravotní stav dvouhodnotově. Člověk je buď zdravý, nebo naopak nemocný (Křivohlavý, 2003).

2.2 Životní styl

Životní styl patří mezi stěžejní determinanty zdraví. Jak vyplývá z obrázku č. 1, životní styl má největší vliv na zdraví. Životní styl lze definovat jako souhru dobrovolného chování a životní situace (Machová, 2015).

Mezi faktory životního stylu, které zásadně ovlivňují kvalitu zdraví, patří nejen výživa, ale také další složky životosprávy, tedy pohybová aktivita, odpočinek, spánek, apod. Správná životospráva je podmíněna k dobré tělesné kondici a duševní pohodě člověka (Středa, 2010).

Pohyb, jak uvádí Marinov (2011), patří mezi základní biologické projevy a potřeby lidského života. V poslední době však zejména v důsledku vědecko – technického pokroku a změny životního stylu podstatně klesá množství pohybu. Potřeba pohybu je stále stejná, ale skutečná realizace je nedostatečná, což způsobuje řadu komplikací.

Čím dál častěji se setkáváme s pojmem sedavý životní styl. V dnešní době se pouze 1/3 lidí věnuje sportu pravidelně, 1/3 příležitostně a 1/3 lidí se aktivnímu pohybu nevěnuje téměř vůbec. Nedostatečná pohybová aktivita a zvýšené psychické nároky jsou často příčinou únavy, která podporuje následnou lenost natolik, že jedinec je následně schopen pouze přijímat více energie,

než ze sebe vydávat a upřednostňuje více pasivní aktivity před např. aktivním cvičením, jako je sledování televize či práci na počítači (Marinov, 2011).

Životní styl představuje způsob života, jež je spoluurčován řadou vnějších faktorů, které vždy nelze ovlivnit a které jsou mnohdy závislé na našich představách a chtění. Začíná to ekologickými podmínkami a prostředím, ve kterém žijeme. To, kde žijeme, má vliv i na způsob našeho stravování, oblékání se, trávení volného času i na organizaci práce. Dalšími podmínkami, které výrazně ovlivňují životní styl jedince, jsou podmínky sociální, ekonomické i kulturní. Jinak se žije na samotě, jinak v přelidněném městě, na vesnici uprostřed dobře známých sousedů a jinak v typickém paneláku, kde se spolubydlící sotva pozdraví.

Mezi další podmínky, jež neodmyslitelně tvoří životní styl, patří výše příjmů, způsob dopravy do zaměstnání, možnost nákupu potravin a jiného zboží, možnost kultury apod. (Fraňková a kol., 2000).

Potřeby jedinců jsou natolik rozmanité a odlišné, že nelze všeobecně říci, jak dodržovat zdravý životní styl. To, co se některým lidem bude zdát v pořádku a budou to považovat za zdravé a optimální, druzí mohou považovat za nevhodné. Zdravý životní styl je třeba tedy posuzovat podle měřitelných ukazatelů, kterými jsou věk, pohlaví, fyzický a psychický stav a také zdravotní stav člověka (Petrásek, 2004).

Jiná definice uvádí, že zdravý životní styl je takový, který udržuje náš organismus zdravý, a to jak po psychické tak i fyzické stránce. Zdravý životní styl podporuje zdraví člověka. Nejedná se pouze o nepřítomnost nemoci či vady, ale stav „úplné tělesné, duševní a sociální pohody“ (Mužík, 2007).

Zdravotní stav každého člověka z velké části závisí na tom, jakým způsobem žije a jak ke svému zdraví přistupuje. Z toho vyplývá, že náš způsob života do značné míry určuje, jaké bude naše zdraví jak fyzické tak i psychické a zda se budeme cítit šťastni a spokojeni. Návyky zdravého životního stylu a chování bychom si měli osvojovat již od útlého věku. Nejjednodušeji se vytvářejí návyky přirozenou cestou, tj. tím, když děti vidí příklady vhodného chování u dospělých. Je tomu bohužel ale i naopak, kdy děti přejímají od dospělých negativní návyky (Marádová, 1998).

Lidské zdraví je ve velké míře ovlivněno tím, jak člověk sám jedná. Je dokázáno, že dovednosti, návyky a postoje se utvářejí již v dětství a při náležité motivaci a posilování přetrvávají až do dospělosti (Machová, 2015).

3 VÝŽIVA A ZDRAVÍ

Výživa je jednou ze základních činitelů vnějšího prostředí, jež ovlivňují vývoj a zdraví člověka. Duševní i tělesná výkonnost lidského organismu je ve velké míře ovlivňována skladbou přijímané potravy. Potrava poskytuje organismu nezbytné látky pro stavbu tkání nových, pro výměnu tkání opotřebovaných a také látky zajišťující správnou funkci organismu (Marádová, 2010).

Způsob stravování má velký vliv na rozvoj civilizačních nemocí. Nebezpečná je zejména nevyvážená strava, a to jak svým složením, tak i nevhodnou dobou a způsobem podávání, uvádí Marádová (1998).

V posledních letech se čím dál častěji objevují negativní jevy ve stravování dětí, které se starají sami o svoje svačiny nebo i obědy. Děti dostávají peníze, aby si koupily svačinu, mnozí však peníze utratí za různé pochutiny a slazené nápoje namísto plnohodnotných potravin.

Způsob, jakým se stravujeme, patří mezi nedílné součásti našeho životního stylu. Potrava, jejíž složení neodpovídá fyziologickým nárokům organismu, může být příčinou či vést k celé řadě závažných onemocnění. Pokud chceme být zdraví a spokojení, měli bychom se stravovat v souladu se zásadami zdravé výživy (Marádová, 1998).

3.1 Výživa a vývoj dítěte

Výživa je považována za jeden z nejpodstatnějších vazebních mechanismů mající vliv na vnější prostředí, proto má tak velký význam zejména v období růstu a vývoje jedince. Nedostatek či naopak nadměrný příjem některých živin může dlouhodobě poznamenat zdravotní stav dítěte a také jeho tělesný i duševní vývoj (Fraňková a kol., 2000).

Výživa dětí je v současnosti ve velké míře ovlivňována ekonomickými poměry rodiny, jejich způsobem života a také přístupem rodiny ke zdravému životnímu stylu. Přibývá mražených jídel a polotovarů, mikrovlnná trouba urychluje přípravu i ohřívání potravin. Přibývají také „fast foody“, tzn. restaurace s rychlým občerstvením.

3.2 Základní živiny

Za základní živiny jsou považovány látky, které se podílí na funkci a stavbě našeho organismu. Bez těchto látek by organismus nemohl zcela či vůbec fungovat. Mezi základní živiny patří bílkoviny, sacharidy, tuky, minerální látky a vitamíny (Mužík, 2007).

Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny, jsou důležitou stavební látkou organismu. Tvoří hlavní stavební součást všech buněk těla, krve, enzymů, hormonů a protilátek. Jsou nenahraditelnou součástí výživy (Marádová, 1998).

Neslouží však pouze jako zdroj stavebního materiálu v období růstu a při obnově buněk, ale v případě potřeby také jako zdroj energie (Fraňková, 2013).

Bílkoviny by měly tvořit přibližně do 15 % denního energetického příjmu, jsou tedy méně důležité než tuky a sacharidy. Avšak v případě, pokud by došlo u jedince k hladovění a nízkému příjmu sacharidů, dochází k odbourávání bílkovin z vlastního těla a slouží k pokrytí potřeby energie. Aby byl organismus schopen vytvářet bílkoviny vlastního těla, musí je přijmout potravou. Bílkoviny jsou obsaženy v mase, mléku, mléčných výrobcích, vejcích, luštěninách, mouce, chlebu a bramborách. Poměr přijímaných rostlinných a živočišných bílkovin v potravě by měl být vyvážený, tedy 1:1 (Machová, 2015).

Sacharidy

Sacharidy, často označovány jako cukry, slouží organismu jako pohotový energetický zdroj a měly by tvořit přibližně 55 % z celkového denního příjmu.

Sacharidy se dělí do několika skupin a to podle množství cukerných jednotek.

- **Monosacharidy**, nazývané také jako jednoduché cukry, obsahují jednu sacharidovou jednotku. Řadíme sem například hroznový (glukóza) či ovocný (fruktóza) cukr. Pro tyto cukry je typická sladká chuť.
- **Oligosacharidy** obsahují 2 – 10 sacharidových jednotek a jsou obsaženy například v řepném cukru (sacharóza), sladovém cukru (maltóza) či mléčném cukru (laktóza). Zdrojem oligosacharidů jsou například luštěniny.

- **Polysacharidy** obsahují nad 10 sacharidových jednotek. Zástupcem polysacharidů může být škrob, glykogen a různé typy vlákniny.

S délkou řetězce sacharidů se vytrácí sladká chuť.

Poměr jednotlivých druhů sacharidů není rovnoměrný. Potravou přijímáme nejvíce z polysacharidů škrob, který je obsažen v rýži, bramborách, obilninách, apod. Je nutné zmínit, že denní příjem 55 %, jak bylo uvedeno výše, by měl být tvořen právě zejména z polysacharidů (Mužík, 2007).

Sladká chuť tvoří důležitou úlohu v životě dítěte již od narození. Již novorozenec reaguje na příjem cukernatého roztoku, zrychlením tepu. „Vysoké energetické nároky fyzicky aktivního dítěte jsou nejlépe kryty dodávkou cukrů, tvrdí Fraňková (2013).

Tuky

Tuky, nazývané také jako lipidy tvoří významnou složku naší stravy, neboť jsou bohatým zdrojem energie. Jejich denní příjem by měl tvořit přibližně 30 % denního příjmu. Chrání organismus před větší ztrátou tepla, chrání vnitřní orgány.

Tuky dělíme na nasycené a nenasycené. **Nasycené tuky** jsou obsaženy v živočišných potravinách, tedy v mase a mléce. Při jejich nadbytku poškozují zdraví, podporují vznik obezity a nádorových onemocnění. **Nenasycené tuky** nalezneme v rostlinných potravinách a rybách. Jsou lépe stravitelné, neobsahují cholesterol, ba dokonce mají vliv na snižování hladiny cholesterolu v krvi (Marádová, 1998).

Tuky jsou pro tělo nepostradatelné, jelikož zastávají řadu funkcí. Rozpouštějí se v nich vitamíny (D, E, K, A), tvoří základ pro tvorbu pohlavních hormonů a také dodávají potravě lepší chuť. Poměr přijímaných tuků by měl být přibližně 1/3 tuků živočišného původu a 2/3 tuků rostlinného původu (Machová, 2015).

Minerální látky

Minerální látky patří k látkám neorganickým, to znamená, že pocházejí z vody nebo z půdy. Některých minerálních látek, například vápníku, potřebuje tělo více, jiných, například zinku či mědi o něco méně a některých látek tělo potřebuje pouze nepatrné stopy, těmto prvkům říkáme stopové prvky, kam se řadí například jód a selen (Mužík, 2007).

Také Machová (2015) uvádí, že největší zastoupení z minerálních látek v těle má vápník, označovaný také jako kalcium. Je obsažený ve všech tkáních i tělních tekutinách. V nerozpustné formě je stavební součástí kostí a zubů. Při nedostatku kalcia v těle může docházet ke svalovým křečím. Postupně s věkem dochází k přirozenému úbytku vápníku v kostech, což způsobuje jejich křehkost a snazší lomivost. V potravě je vápník obsažen v sýrech, mléku, brokolici, oříškách atd.

Mezi další minerální látky, které jsou obsaženy v těle a spolu s vápníkem se podílí na stavbě kostí a zubů patří hořčík, který je také obsažen ve svalech, kde napomáhá snižovat nervosvalovou dráždivost. Hořčík je obsažen zejména v zelených částech rostlin, v mléku, sýrech, obilninách a také v luštěninách (Machová, 2015).

Vitamíny

Vitamíny jsou látky, které jsou nazývané jako látky organické, jelikož jsou rostlinného nebo živočišného původu. Vitamíny se rozdělují do dvou skupin, a to podle toho, v čem se rozpouštějí. Vitamíny rozpustné v tucích, kam řadíme vitamíny D, E, K, A, jsou vitamíny, které si tělo dokáže ukládat do zásoby. Vitamíny rozpustné ve vodě, kam patří vitamin C a B – komplex, si tělo nedokáže dlouhodoběji uchovávat do zásoby, proto je třeba pravidelně tyto vitamíny doplňovat. Vitamíny a minerální látky posilují imunitní systém, podporují normální růst a vývoj a také napomáhají orgánům a buňkám vykonávat jejich činnost (Mužík, 2007).

Lidské tělo si až na výjimky nedokáže vitamíny samo vytvořit, a proto je musí denně přijímat v potravě, avšak ve velmi malých dávkách. Při nedostatku vitamínů dochází k poruchám látkové přeměny a tím ke vzniku řady chorob. Naprostá absence vitamínu se nazývá avitaminóza, částečný nedostatek hypovitaminóza. Opakem je hypervitaminóza, která představuje nadbytek vitamínů v těle.

3.3 Voda a pitný režim

Voda plní v organismu mnoho funkcí. Slouží jako rozpouštědlo, jako transportní prostředek a také je potřebná k udržování tělesné teploty. „Vstřebávání, přesun látek z krve do tkání, vylučování odpadních látek ledvinami a celá látková přeměna jsou možné pouze za pomoci vody“. Voda je součástí každé buňky, avšak její obsah je v různých tkáních odlišný. Přibližně jedna třetina celkového množství vody v těle je obsažena v buňkách. Dále je součástí krve, mízy a tkáňového moku. U novorozenců tvoří voda 75 % tělesné hmotnosti. V dospělosti je podíl vody přibližně 60 %, ve stáří klesá na 50 % hmotnosti. (Machová, 2015)

Pitný režim by měl znamenat pravidelný a také dostatečný příjem vhodných tekutin, zejména vody, a to v průběhu celého dne. Správný příjem tekutin je pro každého jedince nesmírně důležitý, avšak na dostatečné množství tekutin v pravidelných intervalech často zapomínáme.

Množství tekutin, které by měl člověk denně přijmout, závisí na mnoha faktorech, jako je věk člověka, jeho hmotnost a aktivita, kterou vykonává, avšak denní příjem by se měl pohybovat okolo 2 – 3 litrů denně. U malých a předškolních dětí se denní příjem doporučuje spíše pod 2 litry. Důležitým pravidlem u pitného režimu je, že tekutiny, které ztratíme, bychom měli přijmout zpět a to pomocí různých nápojů a potravin bohatých na tekutiny, které jsou obsaženy například v zelenině, ovoci či polévkách. Při běžných podmínkách ztrácí tělo přibližně 1850 – 2600 ml tekutin, které vyloučí dýcháním, pocením, močí a výkaly. Část vody se v těle vytváří při tvorbě energie z přijatých živin, jedná se asi o 200 – 300 ml. Pokud tělo nepřijme dostatečné množství vody, které potřebuje, hrozí dehydratace, která je pro lidský organismus nebezpečná (Mužík, 2007). Při nedostatku vody v těle reaguje organismus různými varovnými signály, které souborně lze označit jako žízeň. Při dlouhodobějším nedostatku přísunu tekutin klesá tělesná i duševní výkonnost a také soustředěnost jedince. Při stále přetrvávající dehydrataci mohou nastat bludné představy a halucinace (Fraňková, 2000). Při zcela nedostatečném přísunu vody dochází již po 2 až 3 dnech k těžkým poruchám organismu a během týdne až k smrti (Machová, 2015).

Děti často v zápalu hry a při jiných pro ně „důležitých“ aktivitách zapomínají na pitný režim. Dětský organismus však potřebuje dostatečný a pravidelný přísun tekutin, proto by mělo být dětem umožněno, aby k tekutinám měly volný přístup (Fraňková, 2000).

3.4 Stravovací zvyklosti

Výživa a zdravotní stav úzce souvisí s životními podmínkami. V průmyslově vyspělých zemích je přijímání stravy ovlivněno řadou faktorů, které mohou přispívat k nevhodnému až nezdravému způsobu stravování. Nadbytek potravin a jejich snadná dostupnost na trhu se výrazně promítá do lidského života nerovnováhou v jejich příjmu.

Klíčovým problémem při snaze o ozdravení výživy mohou být rodinné i regionální kuchyně, které nesou tradice a které se jen těžko mění. Nevhodné stravovací návyky, mezi které patří zejména vysoká konzumace tuků a jednoduchých cukrů, vytvářejí základ pro vznik řady závažných onemocnění (Marádová, 2010).

Machová (2015) uvádí, že „stravovací návyky úzce souvisí se vzděláním.“ Čím více je člověk vzdělaný, tím více si uvědomuje nutnost kvalitní a vyvážené stravy a dbá na zásady správné výživy.

Neznamená to však, že všichni vzdělaní a chytří lidé dodržují vhodnou životosprávu a naopak lidé s nižším vzděláním budou obézní. Faktem je ale to, že vzdělaní lidé mají obvykle vyšší příjmy a mohou si dovolit kupovat kvalitnější potraviny oproti lidem s nízkými příjmy či lidé nezaměstnaní, kteří jsou mnohdy odkázáni na nákup omezeného množství potravin, jako je bílé pečivo a levný salám a nemohou si dovolit kupovat například kvalitní maso, kvalitní šunku s vysokým obsahem masa, ovoce a zeleninu.

Byla také prokázána souvislost stravovacích návyků mezi pohlavími. Ženy dodržují zásady zdravé výživy více než muži. Největší rozdíly byly zjištěny v konzumaci celozrnného a tmavého pečiva a ženy dávají větší přednost rostlinným tukům před živočišnými (Machová, 2015).

Nevhodné stravovací návyky a nadměrná energetická hodnota výživy souvisí zejména s některými tradičními zvyklostmi v českém stravování, dále se zásobením trhu novými, globálně již rozšířenými výrobky, s konzumním přístupem k životu, tendencí přejídání se apod. (Machová, 2015).

Dítě zpravidla přejímá takové návyky, ve kterých vyrůstá, tzn. návyky a postoje lidí, nejčastěji rodičů, kteří se pohybují v jeho okolí a mohou dítě ovlivňovat. Tyto návyky automaticky děti přebírají, ať už se jedná o správné či nesprávné stravovací návyky, aniž by si to uvědomovaly. S přibývajícím věkem se smyslové vnímání potravin často mění a děti si již utvářejí své stravovací návyky. Velkou roli v utváření stravovacích návyků má na dítě v období školního

věku právě škola. Další změny ve stravovacích návycích přicházejí v období adolescence. Ke změnám stravovacích návyků může docházet po celý život, to se ovšem týká zejména upřednostňování jednotlivých potravin, ale základ, který si dítě odnáší z dětství, v něm většinou zůstává (Fialová, 2012).

3.4.1 Nevhodné jídelní chování dětí

V určitých fázích vývoje dítěte se mohou objevit potíže s jídlem a stravovacími návyky, což ještě nemusí znamenat nic vážného, a nejsou příznakem počínající poruchy příjmu potravy. Je třeba rozlišovat, zda je dítě „pouze“ více temperamentní a neposlušné a dává to zřetelně najevo, nebo trpí nějakou poruchou, např. ADHD – porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou, v takovém případě se jedná o součást osobnosti dítěte a jeho chování nelze zcela ovlivnit (Fraňková, 2013).

3.4.2 Averze k jídlu

Averzí k jídlu se myslí nechut', odpor či odmítání daného jídla. Může vzniknout náraz, to znamená i po jediné negativní zkušenosti s jídlem nebo nepříznivou jídelní situací (Fraňková, 2013).

3.5 Zásady správné výživy

Správná výživa, označovaná také jako racionální, je taková výživa, která je vyvážená a dodává organismu pravidelný a dostatečný přísun energie a všech tělu prospěšných živin, minerálů a vitamínů (Machová, 2015).

Mezi hlavní zásady správné výživy také bezesporu patří dodržování správného stravovacího režimu, čímž se rozumí zejména pravidelnost, tedy 5 jídel denně – snídaně, svačina, oběd, svačina a večeře s přibližně 3 hodinovou pauzou mezi denními jídly (Marádová, 2010).

Každému jedinci však vyhovuje jiný režim, tudíž by toto nastavení mělo být u každé osoby individuální a jedinec by si měl příjem stravy přizpůsobit svým potřebám a zvyklostem, avšak neměla by být stále opomenuta pravidelnost a stálost ve stravovacím režimu.

Klíčovou zásadou správné výživy je zejména pestrá a vyvážená strava (Marádová, 2010).

„Správně volená a pestrá strava je spolu s pravidelnou pohybovou aktivitou jedním z hlavních předpokladů pevného zdraví“ (Mužík, 2007).

Mužík (2007) dále uvádí, že správná výživa je taková, která tělu zajišťuje pravidelný a dostatečný příjem energie a všech živin potřebných pro zdravý růst a vývoj organismu, a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život.

Správná výživa však není pouze o příjmu energie, ale také o jejím výdeji. energii spalujeme zejména pohybem, kterým neposilujeme pouze kondici, ale zároveň celý metabolismus, tedy látkovou přeměnu. Člověk, který pravidelně sportuje, lépe využije všechny živiny.

Příjem energie by měl být v rovnováze s jejím výdejem. Platí, že kolik toho člověk přijme, tolik by měl i vydat. V případě, že nastane nerovnovážený stav a člověk více jí, než se pohybuje, tělo si energii ukládá a jedinec přibývá na váze. V opačném případě, pokud člověk více sportuje a nedodává organismu dostatečné množství stravy, pak hubne (Mužík, 2007).

3.5.1 Zásady stravování dětí

Již malé děti by měly být vedeny ke správným stravovacím návykům. Pokud budou vedeny již od mala ke zdravé, racionální výživě, je zde předpoklad k tomu, že jim vhodné návyky vydrží do dospělosti. Kdežto pokud jedinec jí celý život nezdravě, daleko hůře se ke zdravé stravě dostává. Zdravá strava děti chrání před řadou zdravotních obtíží, a to jak časově blízkými (obezita, zubní kaz), tak i vzdálenějšími obtížemi, které se mohou projevit až v dospělosti a ve stáří (osteoporóza, kardiovaskulární onemocnění, nádorová onemocnění, apod.)

Dítě má mít plnohodnotnou a pestrou stravu, která odpovídá kvalitativně i kvantitativně věku dítěte a jeho potřebám. Dětská strava by neměla obsahovat uzeniny, jelikož si děti na výraznou chuť snadno zvykají a poté odmítají jídla pro ně vhodná, jelikož ta jsou méně výrazná. Uzeniny obsahují velké množství soli a koření. Totéž platí o smažených a tučných jídlech, které jsou také bohužel často zařazovány do jídelníčku v českých domácnostech. Sladkosti, slazené nápoje a další pochutiny, které jsou u většiny dětí velmi oblíbené, přivádějí do těla zbytečný cukr, který je příčinou zubních kazů a také při nedostatečné či minimální pohybové aktivitě hrozí obezita (Machová, 2015).

Stejně jako u dospělých, tak i u dětí je důležité dodržovat pravidelný stravovací režim s pěti denními dávkami a dodržování pitného režimu. První jídlo dne by měla být snídaně, která je bohužel často opomíjena. Mnoho dětí ráno odmítá snídat a to buď z toho důvodu, že nechťejí,

nebo vstávají na poslední chvíli a na snídani už nezbývá čas. Dítě je pak ve škole hladové a přestává se koncentrovat na školní práci. Totéž platí i o svačině, kterou by si děti měly přinést z domova. Špatným příkladem je to, kdy dítě dostane peníze na svačinu, aby si ji koupilo cestou do školy. Dítě si většinou nekoupí plnohodnotnou svačinu, která by mu dodala potřebné živiny, zpravidla sáhne po sladkostech, smažených brambůrkách či slazených nápojích.

Jelikož chuť k jídlu a připravenost trávicího ústrojí nastává již v okamžiku, kdy jídlo ucítíme a uvidíme, je třeba na tuto okolnost pamatovat při stravování dětí a vytvářet jim pozitivní prostředí a na pohled již lákavou stravou (Machová, 2015).

3.6 Výživa a poruchy zdraví

Výživa je považována za jeden z hlavních faktorů vnějšího prostředí, který se uplatňuje při vzniku i v prevenci onemocnění. To, jakým způsobem se lidé stravují, je v přímém vztahu ke vzniku hromadně se vyskytujících civilizačních onemocnění. Nevhodný způsob stravování člověka má nepříznivý dopad na jeho zdravotní stav.

Výživa představuje významný faktor, který významně ovlivňuje růst a vývoj, školní i pracovní výkonnost a pocit pohody. Správná výživa se uplatňuje při prevenci některých nemocí, jindy podporuje a usnadňuje léčení. Nesprávná výživa člověku naopak škodí. K poškození zdraví může docházet při nevyvážené výživě, nedostatečné výživě, přejídání nebo při poruše příjmu potravy. Nevhodná výživa představuje závažné riziko podílející se na vzniku civilizačních nemocí. Za jedny z hlavních příčin civilizačních nemocí se považuje zejména nadměrný energetický příjem, velké množství živočišných tuků, cholesterolu, cukrů a kuchyňské soli v potravě. Živočišné tuky a cholesterol zvyšují hladinu cholesterolu v krvi a tím se podílejí na vzniku vážných nemocí, mezi které patří například infarkt myokardu či cévní mozková příhoda. Vysoký energetický příjem, který způsobuje obezitu, je rizikovým faktorem například srdečně cévních onemocnění, cévních mozkových příhod, cukrovky. Vysoký energetický příjem, vysoký obsah živočišných tuků a nízký obsah vlákniny nesou rizika rakoviny prsu, tlustého střeva, konečníku a žaludku.

Snížením energetického příjmu a přijímáním zejména vyvážené a pestré stravy lze přímo snížit vysokou hladinu cholesterolu v krvi, snížit tělesnou hmotnost a tím i obezitu, snížit zvýšenou hladinu cukru v krvi a také vysoký krevní tlak, dále snížit riziko některých nádorových onemocnění (Machová, 2015).

3.7 Nezdravá výživa

Mezi nezdravou stravu lze bezesporu zařadit stravování v řetězcích rychlého občerstvení, tzv. „fast food“ které připravují v naprosté většině potraviny s omezenou výživovou hodnotou. Jsou to potraviny bohaté na tuk, sůl, cukr a naopak chudé na vitamíny, minerální a jiné prospěšné látky. Tyto potraviny dodávají tělu pouze tzv. „prázdné kalorie“, tedy pouze prázdnou energii bez jiného užitku. Nadměrná až pravidelná konzumace těchto potravin se stává pro organismus nebezpečná a škodlivá. To, že jsou tyto potraviny velmi chutné, je zapříčiněno nadměrným množstvím tuku, ve kterém se rozpouštějí aromatické látky dodávající jídlu nezaměnitelnou chuť (Mužík, 2007).

Mužík (2007) definuje fast food jako „nepříliš drahý pokrm, který je velmi rychle připraven a servírován“. Pokrmy rychlého občerstvení, jak už z názvu vyplývá, se většinou připravují nejrychlejším možným způsobem, smažením. Tím pokrm získá nejenom zbytečnou energii, ale také smažením v přepalovaném tuku vznikají různé rakovinotvorné látky.

4 NADVÁHA A OBEZITA

4.1 Tělesná hmotnost

Tělesná hmotnost je jedním z individuálních veličin jedince, které jsou odvozeny z rovnováhy příjmu a výdeje energie. Již nepatrné navýšení hmotnosti nad optimální hodnotu může vést ke zdravotním potížím, u obézních jedinců naopak může i malý úbytek tělesné hmotnosti zdravotní rizika snížit.

Ideální hmotnost nelze přesně určit, její odhad vychází většinou ze statistických porovnání.

Odhad ideální hmotnosti lze provádět například na základě výpočtů (Středa, 2010).

4.1.1 Body Mass Index

Pokud posuzujeme hmotnost jedince, musíme ji posuzovat vždy ve vztahu k výšce, jelikož zde platí pravidlo, že se zvětšováním výšky roste i hmotnost.

„Vzájemný vztah mezi výškou a hmotností vyjadřují indexy.“

Mezi jednu z nejčastěji využívaných metod pro výpočet indexu tělesné hmotnosti patří tzv.

Body Mass Index, často uváděný ve zkratce BMI (Machová, 2015).

Vzorec:
$$\text{BMI} = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška}^2 \text{ (m)}$$

Za optimální hmotnost je považována hodnota BMI v rozmezí od 18,5 do 24,9. U mužů se uvádí jako ideální hodnota 23, u žen 22. Vyšší hodnotu, tedy nad 25, mají lidé s nadváhou, hodnota BMI nad 30 je již považována za obezitu, která přímo ohrožuje zdraví. V opačném případě, tedy při nižší hodnotě než 18,5 se jedná o podváhu neboli hubenost (Středa, 2010).

Tabulka 1: Hodnoty BMI pro dospělou populaci

BMI [kg/m ²]	Kategorie
pod 18,5	podváha
18,5–24,9	norma
25–29,9	nadváha
30–34,9	obezita 1. stupně (lehká otylost)
35–39,9	obezita 2. stupně (výrazná otylost)
nad 40	obezita 3. stupně (morbidní otylost)

(Machová, 2015)

Jak již bylo zmíněno, u dospělých se ideální hodnota indexu pohybuje mezi 19 až 25, avšak tyto hodnoty nemůžeme aplikovat na děti a dospívající, jelikož se v průběhu růstu a vývoje mění stavba těla a tím by také vypočítané hodnoty byly velmi zkreslené. U dětí a adolescentů byly tedy vymezeny hodnoty zvlášť a to u chlapců a u dívek a také s ohledem na věk (Machová, 2015).

Tabulka 2: Hraniční hodnoty BMI vymežující 3 stupně obezity u dětí a adolescentů

Věk/roky	Chlapci			Dívky		
	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň
6,0–6,99	19,6–24,8	24,9–28,8	nad 28,8	19,7–24,8	24,9–28,6	nad 28,6
7,0–7,99	20,2–25,0	25,1–29,2	nad 29,2	20,6–24,6	24,7–28,8	nad 28,8
8,0–8,99	21,1–25,3	25,4–30,4	nad 30,4	21,5–24,4	24,5–28,8	nad 28,8
9,0–9,99	22,2–25,7	25,8–30,5	nad 30,5	22,4–25,2	25,3–29,4	nad 29,4
10,0–10,99	23,3–26,2	26,3–30,9	nad 30,9	23,1–25,7	25,8–30,0	nad 30,0
11,0–11,99	24,3–27,0	27,1–32,0	nad 32,0	24,2–26,3	26,4–31,4	nad 31,4
12,0–12,99	24,8–27,8	27,9–33,3	nad 33,3	25,3–27,6	27,7–32,8	nad 32,8
13,0–13,99	25,1–28,6	28,7–33,5	nad 33,5	25,6–28,9	29,0–34,6	nad 34,6
14,0–14,99	25,5–29,3	29,4–34,7	nad 34,7	25,5–29,5	29,6–35,0	nad 35,0
15,0–15,99	26,2–31,0	31,1–39,6	nad 39,6	25,8–29,7	29,8–36,3	nad 36,3
16,0–16,99	26,9–32,5	32,6–38,3	nad 38,3	27,2–30,2	30,3–37,3	nad 37,3
17,0–18,99	27,6–33,5	33,6–40,4	nad 40,4	27,3–31,4	31,5–38,1	nad 38,1

(Machová, 2015)

4.1.2 Percentilové grafy

Jak již bylo zmíněno v předešlé podkapitole 4.1.1, u dětí nestačí vypočítat pouze samotné BMI, ale výsledek, který nám vyšel dále posoudit ve vztahu k věku dítěte (viz. tabulka 2), nebo výsledek BMI poměřit s věkem pomocí percentilových grafů, kde se nám ukáže percentilová hodnota.

Za optimální se považuje hodnota v rozmezí 25. až 75. percentil. Čím více se však hodnota blíží středu, tzn. 50. percentil, tím je to ideálnější. Problém nastává tehdy, pokud se dítě dostane nad hranici 97. percentil, což udává obezitu, nebo pod hranici 3. percentil, velmi nízkou hmotnost.

Percentilové grafy, které byly také použity pro praktickou část u měření BMI žáků vybrané základní školy, jsou uvedeny jako příloha č. 5 a příloha č. 6.

4.2 Nadváha a obezita

Nadváha i obezita, jsou zapříčiněny nadměrným ukládáním tuku v podkožní tukové tkáni i kolem vnitřních orgánů. Projevují se obvykle vyšší tělesnou hmotností, než je v daném věku a při určité tělesné výšce považována za optimální (Machová, 2015).

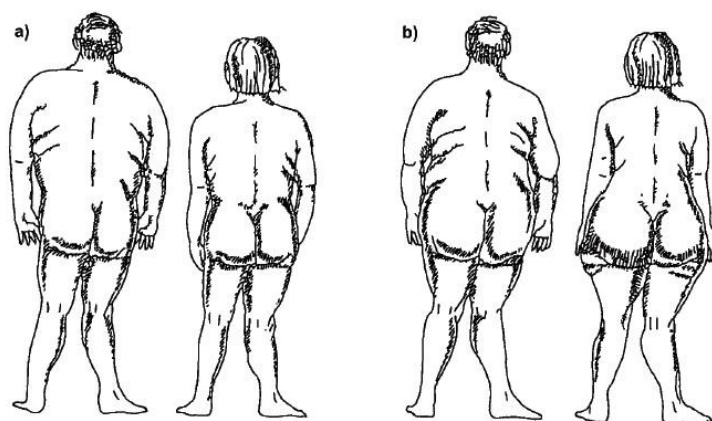
Obezitu, nazývanou také jako otylost, lze definovat jako nadměrné množství tělesné tukové tkáně. Nejedná se však pouze o nadměrné ukládání tuku v těle, ale o chronické onemocnění spojené s řadou jiných chorob. Obezita vzniká v důsledku nevyvážené energetické bilance, kdy příjem jedince je větší, než výdej (Středa, 2010)

Kromě tří stupňů, které lze u obezity naměřit, lze obezitu rozlišovat podle místa uložení tuku, tzn., kde se tuk na těle nejvíce hromadí. Rozlišujeme dva typy obezity, a to obezitu ženského a obezitu mužského typu.

- U obezity mužského typu, nazývané jako **androidní typ obezity** (tvar jablka), se zásobní tuk ukládá nejvíce v oblasti hrudníku a břicha.
- U obezity ženského typu, **gynoidní typ obezity** (tvar hrušky), se ukládání tuku nejvíce objevuje na hýždích a stehnech.

Není však pravidlem, že tyto typy obezity se váží k danému pohlaví. Tzn. gynoidní typ obezity se může vyskytovat u mužů a naopak androidní typ u žen.

O jaký se jedná typ obezity, zjistíme tak, že změříme obvod pasu a obvod boků. Podíl těchto čísel se označuje anglickým názvem WHR (waist hip ratio). Pokud je WHR více jak 0,95 u mužů a 0,85 u žen, jedná se o androidní typ obezity.



Obrázek 2: Typy obezity: a) typ jablko, b) typ hruška
(Svačina, Bretšnajdrová, 2003)

Obezita se vyskytuje již v dětském věku. Nejčastěji vzniká kombinací nadměrného přijímání potravy a nízkou pohybovou aktivitou. Tedy příjem energie je vyšší, než výdej. Jednou z hlavních příčin u obézních dětí je nepravidelné a nevhodné stravování. Mnoho dětí nesnídá, nesvačí, nebo si svačinu kupují sami v obchodě a mnohdy jejich prvním jídlem dne je oběd ve školní jídelně, pokud ji vůbec navštěvují. Některým dětem ve školní jídelně nechutná a místo oběda si kupují rohlíky, salám, sušenky, majonézové saláty apod., nebo navštěvují právě již zmíněné „fast foody“. K nadbytku přívodu energie přispívají také slazené nápoje a limonády, které jsou u dětí velmi oblíbené.

Děti, které trpí obezitou, si nesou velké riziko, že jejich nadměrná hmotnost přetrvá až do dospělosti. Děje se tak až u 80 %, že děti, které měly obezitu, jsou obézní i v dospělosti (Machová, 2015).

Obezita často nepostihuje pouze fyzické zdraví, ale také psychickou stránku dítěte. Nemotorné dítě s nadváhou či obezitou bývá často vystavováno posměchu ze strany vrstevníků. Dítě nebývá většinou zdatné ve sportu, a proto často stojí stranou dětského kolektivu. Nastává tu však bohužel i paradox, že i obézní dítě by se mnohdy rádo do sportovní aktivity či hry zapojilo, avšak bývá ze hry vyčleňováno a odmítáno, „aby jim to nekazilo“. Kvůli odstrkování a vyčleňování z kolektivu se mnohdy začne ostatních dětí vyhýbat, uzavírá se do sebe, více se zdržuje doma a nenavazuje kontakty s ostatními vrstevníky. V domácím prostředí je schopno trávit až několik hodin denně sledováním televize, či hraním počítačových her (Marinov, 2011).

V současnosti se předcházení vzniku běžné obezity, tedy prevence, jeví jako její jediná účelná „lčba“. „O co obtížnější je samotná lčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku.“ (Marinov, 2011).

5 ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

5.1 Historie školního stravování

Školní jídelny vznikaly v poválečném období přibližně před sedmdesáti lety. V této době se společnost potýkala s výrazným nedostatkem potravin, čímž trpěli nejen dospělí, ale bohužel také děti. Hlavním cílem bylo zamezit strádání dětí a tak vznikaly první školní jídelny. V kuchyních se vařilo na klasických kamnech, což bylo nejen časově, ale také fyzicky velmi náročné. Zpočátku oběd tvořila pouze polévka, nebo hrnek mléka s chlebem či přesnídávka. Až postupem času se začala vařit složitější jídla, pokud tedy bylo z čeho vařit. V tehdejších poměrech to nebylo vůbec jednoduché, jelikož na trhu byl nedostatek potravin. Chybělo kvalitní maso, ovoce i zelenina. Dalším problémem byl nedostatek kuchařek, tudíž se velmi často stávalo, že ve „školních jídelnách“ vařily i manželky učitelů. V roce 1951 se cena oběda pohybovala v rozmezí od 2,- do 3,20 Kč. Na úhradu nákladů se skládali místní národní výbory, horníci i místní organizace. Vybrané peníze šly na platy kuchařek. Pro děti sociálně slabé bylo stravování zdarma. Již v roce 1954, tedy pár let po zavedení školních jídelen bylo prokázáno, že školní stravování má pozitivní vliv na zdraví žáků a také na zlepšování jejich chování a prospěchu (Společnost pro výživu, online).

„V roce 1955 bylo na území České republiky zřízeno asi 4 tisíce jídelen, které navštěvovalo přes 400 tisíc dětí, což představovalo jednu čtvrtinu tehdejšího počtu žáků“ (jídelny.cz, s. r. o., online).

V šedesátých letech, tedy v době, kdy se školní stravování začíná čím dál více rozvíjet, bylo nutné vytvořit určitá pravidla, která nastavila systémové řešení. V roce 1963 vzniká první vyhláška pro školní stravování, kterou vydalo ministerstvo školství. V sedmdesátých letech vzniká inspektorát školního stravování. Inspektoři měli za úkol se starat o školní jídelny ve svém okrese a poskytovat jim odbornou i metodickou pomoc. Dále již inspekce prováděla kontrolu plnění nařízení, která se vztahují ke školnímu stravování. Kontrolovali zejména zásady správné výživy a ovlivňování stravovacích návyků dětí. Byly také specifikovány výživové dávky podle věku dítěte a také podle délky pobytu ve škole nebo jiném školním zařízení (Společnost pro výživu, online).

V sedmdesátých letech nastává ve školním stravování poměrně rychlý rozvoj, jelikož s příchodem silných populačních ročníků bylo kvůli malé kapacitě jídelen nutno postavit řadu jídelen nových.

K roku 1989 bylo zřízeno téměř 11 tisíc jídelen, které navštěvovalo 1,4 milionu dětských strážníků. „Po roce 1990 metodická síť řízení školních jídelen postupně zanikla a ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy omezilo vlastní činnost ve školním stravování na minimum.“ V roce 2003, kdy došlo k zániku okresů, se školní jídelny v naprosté většině staly součástí škol. Poplatky za jídlo byly upraveny tak, aby umožnily dosáhnout výživového optima, a vzrostl tak význam tzv. spotřebního koše (jídelny.cz, s. r. o., online).

Vedoucí školní jídelny se mohla stát buď absolventka hotelové školy, vyšší odborné školy výživy, nebo vystudovaná dietní sestra. Později začaly kvalifikační kurzy ke způsobilosti vedení školní jídelny. „Postupem času byl vybudován jedinečný systém, který slouží dětem, žákům, studentům i zaměstnancům škol dodnes. Mnohé se ale změnilo. Kuchyně jsou vybaveny moderní technologií, na trhu je nepřehledné množství potravin, ze kterých je možno si vybírat.“ (Společnost pro výživu, online).

Rozvoj školních jídelen

Školní jídelny dříve tvořily samostatnou instituci, tzn., že nebyly součástí škol, se školami pouze spolupracovaly. Poplatky za obědy byly vybírány zejména na nákup potravin a jejich výše byla závislá na sociální situaci rodiny. Další výdaje na provoz jídelny byly hrazeny ze státního rozpočtu, popřípadě z rozpočtu obcí. Velkým problémem byl zejména nedostatek výkonného strojního i varného vybavení jídelen, dalším problémem bylo zásobování kvalitními potravinami, kterých byl také nedostatek, což se odráželo bohužel na kvalitě připravované stravy.

Postupně se vybudovalo více než 10 tisíc školních jídelen, ve kterých se stravovaly všechny děti mateřských škol, více než 90 % žáků základních a 65 % studentů středních škol. Oproti tomu dospělých strážníků činil z celkového počtu stravovaných osob asi jen 9 % a to z toho důvodu, že ve školních jídelnách se mohli stravovat pouze pracovníci škol, nikoliv cizí strážníci.

Pro zjištění kvality stravy v jídelnách byly vyhlášeny výživové normy, které tehdy dosahovaly pouze asi 70 % potřebné úrovně. Později byl sestaven spotřební koš, jehož dodržování je upraveno vyhláškou. Spotřební koš se zachoval a platí dodnes. „Příprava pokrmů ve školních jídelnách se vždy řídila speciálními recepturami, které byly pod vedením ministerstva školství a ve spolupráci se Společností pro výživu opakovaně novelizovány a modernizovány.“ (Výživa dětí, online).

5.2 Legislativa

Každá školní jídelna, či zařízení školního stravování se musejí řídit platnými předpisy vycházejícími ze zákona. Mezi základní předpisy a vyhlášky patří:

- Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (dále jen školský zákon)
- Vyhláška č. 17/2015 Sb., o školním stravování (novelizace 107/2005 Sb.)
- Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů
- Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, ve znění pozdějších předpisů.
- Vyhláška č. 282/2016 Sb., o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních.

Zákon č. 561/ 2004 Sb. - § 119 Zařízení školního stravování

V zařízeních školního stravování se uskutečňuje školní stravování, které je poskytováno dětem, žákům a studentům v době jejich pobytu ve škole či ve školském zařízení a ve školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy, ochranné výchovy a pro preventivně výchovnou péči. Školní stravování může být také poskytováno v době školních prázdnin. V zařízeních školního stravování se mohou stravovat také zaměstnanci škol a školských zařízení a poskytovat také stravovací služby i pro další osoby, za úplatu (Zákon č. 561/2004 Sb., online).

Vyhláška č. 17/2015 Sb., o školním stravování

Zařízením školního stravování se rozumí školní jídelny, školní jídelny sloužící jako vývařovny a školní jídelny sloužící jako výdejny. Zařízení školního stravování provádí svou činnost v provozovnách, v němž jsou uskutečňovány stravovací služby.

„Školní jídelna v rámci školního stravování vydává jídla, která sama připravuje, a může připravovat jídla, která vydává výdejna.“ „V rámci dietního stravování může školní jídelna vydávat i jídla připravená jiným provozovatelem stravovacích služeb, pokud tento provozovatel stravovacích služeb zajistí dodržení podmínek stanovených zákonem.“

V rámci školního stravování může také fungovat vývařovna, která jídla připravuje a ty následně vydává výdejna (Vyhláška č 17/2015 Sb., online).

Dne 20. září 2016 vstoupila v platnost **vyhláška č. 282/2016 Sb.**, o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. Tato vyhláška je také známá pod označením „pamlsková vyhláška“. Ve vyhlášce je vymezeno, co se smí a co naopak nesmí prodávat ve školách a školských zařízeních, např. ve školních bufetech apod.

Důvodem k vytvoření vyhlášky o požadavcích na potraviny je potřeba snížení nezdravého prostředí ve školách a školských zařízeních. Nabízet lze pouze takové potraviny, které jsou svým složením v souladu se zásadami zdravé výživy.

Ve školách lze dále k prodeji nabízet nezpracované ovoce a zeleninu, dále ovocné a zeleninové šťávy bez přidaného cukru. Za přidaný cukr se považují také cukry, které jsou obsaženy v potravinách, jako jsou med, slad, sirupy apod.

Tato vyhláška se týká žáků do splnění povinné školní docházky, tedy zejména základních škol a víceletých gymnázií (vyhláška č. 282/2016 Sb., online).

5.3 Spotřební koš

Spotřební koš udává, jaké výživové požadavky mají splňovat jídla připravovaná ve školní jídelně. Legislativně jsou stanoveny určité skupiny potravin (brambory, maso, ovoce, zelenina atd.) a jejich doporučená spotřeba na žáka a den. Výpočtem spotřebního koše pak jídelna vykazuje, jak tyto normy dodržuje. Spotřební koš se počítá vždy za období jednoho měsíce (jídelny.cz, s. r. o., online).

Spotřební koš slouží tedy také jako nástroj k prokázání toho, zda jsou plněny výživové normy.

Podle příslušné legislativy.

Nutriční hodnotu potraviny lze s přesností zjistit pomocí laboratorní analýzy odebraných vzorků již hotových pokrmů, při které je stanoven obsah jednotlivých živin a určí se konečná energetická hodnota pokrmu. Stanovení nutriční hodnoty pokrmů je však finančně velmi drahá záležitost a školní jídelny si to nemohou tak dovolit a proto využívají právě již zmiňovaný spotřební koš, který se pro školní jídelny stává snadno dostupným ukazatelem toho, zda a v jaké

míře jsou plněny stanovené skupiny potravin. Spotřební koš musí být veden bezchybně a zcela objektivně.

Spotřební koš zahrnuje 10 skupin základních potravin a množství potravin v gramech na strávnicka a den.

	Druh a množství vybraných potravin v gramech na strávnicka a den (jak nakoupeno)									
Věková skupina strávnicků, hlavní a doplňková jídla	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výrobky	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
Celodenní stravování										
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20

Obrázek 3: Druh a množství potravin v g na strávnicka a den
(Zdroj: příloha č. 1 vyhlášky 107/2005 Sb., o školním stravování ve znění pozdějších předpisů)

Ve vyhlášce o školním stravování jsou definovány i jednotlivá jídla. Za hlavní jídlo je považován oběd nebo večeře. Doplňkovým jídlem je snídane, přesnídávka, svačina a druhá večeře. Oběd by měl být složen z polévky nebo předkrmu, hlavního chodu, nápoje a popřípadě doplněn o dezert, salát nebo ovoce. Večeře by měla obsahovat hlavní chod, nápoj a popřípadě, ovoce, salát či dezert (Státní zdravotní ústav, 2015).

Cukr a spotřební koš

Občas každý z nás, nebo alespoň většina lidí, použije cukr jako dochucovadlo, ať už cukrem do kávy, či lžičkou medu do čaje nebo si dá zákusek, ve kterém je většinou větší množství cukru. Ovšem kde je ta hranice, to „občas“, kdy je to v normě a kdy už nikoliv. Každý člověk může pojem „občas“ vnímat velmi odlišně. Pro někoho to může být jednou za měsíc, za týden, ale pro někoho každý den. Dospělí lidé si závažnost vlivu nadměrné spotřeby cukru na své tělo uvědomují, nebo by si alespoň měli uvědomovat, děti však nikoliv.

Cukr patří mezi nejpřísněji sledované položky ve spotřebním koši školní jídelny. Dle vyhlášky 17/2015 Sb., která definuje spotřební koš, by žák na 2. stupni ZŠ mělo v porci oběda dostat přibližně 15 g cukru, z čehož plyne, že denní dávka cukru by měla být přibližně 40 g. Spotřebu cukru lze ve spotřebním koši snížit, ale oproti ostatním skupinám potravin nelze zvýšit. Maximální dávku 15 g cukru, která je stanovena pro žáka staršího školního věku nelze překročit.

Při zařazování potravin do jednotlivých skupin koše mnohdy ve školní jídelně dochází k omylům a pochybnostem a to z toho důvodu, že ne vždy je zcela jasné, jaké všechny výrobky do této položky patří. Je jasné, že to bude cukr moučkový i krystalový, ale patří sem i některé výrobky z ovoce, jako jsou marmelády a sirupy, kterým je nutno zařadit koeficient 0,6. I med patří mezi cukry. Koeficient zjistíme tak, že např. při 70 % obsahu cukru bude koeficient 0,7.

Spotřební koš, podle vyhlášky č. 17/2015 Sb., (107/2005 Sb.) však počítá pouze s cukry volnými. Ovšem dítě, které se stravuje ve školní jídelně, přitom dostává v potravinách ještě další dávku cukrů, se kterými již spotřební koš nepočítá. Cukry jsou již obsaženy v hotových výrobcích, které jídelna nakupuje, např. v zákuscích, sladkém pečivu, „müsli tyčinkách“ apod. „A zde je paradox: jestliže kuchařky upečou kvalitní koláče z čerstvých surovin, pak cukr, který na koláče použili, se započítá do spotřebního koše.“ Pokud potravinu koupí v obchodě, pak se tento cukr ve spotřebním koši neobjeví (jídelny.cz, s. r. o., online).

5.4 Stravování ve školních jídelnách

Školní jídelna jako psychosociální situace

Nástup dítěte do školy je důležitým mezníkem v duševním i tělesném vývoji. U dítěte dochází k mnohým změnám a organismus se začíná připravovat na další důležité vývojové pochody, které jsou spojeny s procesem dospívání. Jak na organismus, tak i psychiku dítěte jsou kladeny velké požadavky. Základní škola znamená velkou změnu ve způsobu výživy dítěte. Stravování ve škole se odehrává ve velmi specifické psychosociální situaci. V jídelně bývá většinou více věkových skupin a starší děti dávají mnohdy mladším školákům najevo svoji převahu. Některé děti se s touto situací vypořádají, ale citlivějším žákům mohou být tyto vypjaté situace nepříjemné a až se mohou cítit ohroženi, což může u těchto jedinců negativně ovlivnit školní stravování.

Dominantní žáci mohou svými postoji ovlivnit ostatní spolužáky. Jídlo těmto dětem přestane chutnat nebo ho přestanou jíst z důvodu, že se dominantní spolužák o jídle vyjádřil negativně a grimasami dal jasně najevo svůj odpor k jídlu (Fraňková a kol., 2000).

Bohužel k ovlivňování spolužáků v dnešní době dochází čím dál více. Děti mají mnohdy k jídlu odpor, aniž by ho ochutnali a celkově předsudky žáků ke školním jídelnám jsou také častým problémem. Tuto skutečnost popisují podrobněji na str. 70, v kapitole č. 9, která je věnována pozorování žáků ve školní jídelně při školním stravování.

Stravování ve školní jídelně může mít pozitivní vliv na utváření výživových zvyklostí dětí. Školní stravování je učí především pravidelnosti, rytmičnosti příjmu potravy, což je důležité zejména pro plynulé doplňování zdrojů energie a životně nezbytných látek (Fraňková a kol., 2000)

PRAKTICKÁ ČÁST

6 CÍLE PRÁCE, HYPOTÉZY a VÝZKUMÉ OTÁZKY

Cíle

Cílem diplomové práce bylo zjišťování postojů a přístupu žáků ke zdravému životnímu stylu a to zejména se zaměřením na stravovací návyky a dále posouzení školního stravování na základní škole Dr. Františka Ladislava Riegra v Semilech.

Dílčím cílem bylo porovnání postojů a návyků žáků s optimální váhou ve srovnání s žáky s nadváhou a obezitou.

Určení možností a doporučení pro zlepšení stravovacích návyků a zdravého životního stylu u žáků II. stupně základní školy.

Hypotézy

H1: Většina žáků snídá

H2: Většina žáků navštěvuje školní jídelnu

H3: Nadváhu či obezitu má více chlapců než dívek

Výzkumné otázky:

VO1: Jsou dívky méně spokojené se svojí postavou než chlapci?

VO2: Na zdravý životní styl se více zaměřují dívky než chlapci?

VO3: Jsou žáci spokojeni se stravováním ve školní jídelně?

7 CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍ ŠKOLY

²Základní škola Dr. Františka Ladislava Riegra se nachází na okraji města Semil na sídlišti Semily – Řeky. Školu navštěvuje celkem 394 žáků. Jedná se převážně o žáky z místního sídliště, dále školu navštěvují žáci z blízkého okolí a také z přilehlých obcí. Škola umožňuje bezbariérový přístup. Budova školy je



Obrázek 4: Logo školy

členěna do několika pavilonů, které jsou rozděleny na výuku (odděleně první a druhý stupeň), specializované učebny a dílny, oddělení školních družin, jídelnu, šatny, kanceláře. Ve škole se nachází jedna tělocvična a jedna sportovní hala, dále je součástí školy pro sportovní vyžití k dispozici venkovní víceúčelové hřiště, kurty a atletický ovál. O velké přestávce je dětem také umožněno sportovní vyžití, v této době mají volný přístup do obou tělocvičen a v letních měsících nebo za hezkého počasí mají přístup na venkovní víceúčelové hřiště. Dále se ve škole na chodbě nachází pingpongový stůl, který žáci o přestávkách hojně využívají.

Škola nabízí širokou škálu zájmových kroužků (angličtina pro nejmenší, keramika pro děti, keramika pro dospělé, sportovní hry, zpívání, vaření pro nejmenší, výtvarná dílna, zdravotní kroužek, sportovní kroužek OVOV). Škola je také v rámci tělesné výchovy zařazena do celorepublikového projektu OVOV – Odznak všestrannosti olympijských vítězů a projektu Sazka olympijský víceboj. V rámci zdravého životního stylu je škola zařazena do projektu „Ovoce do škol“.



Obrázek 6: Základní škola Dr. F. L. Riegra v Semilech
(Zdroj: vlastní)



Obrázek 5: Základní škola – vstup do školy
(Zdroj: vlastní)

² Obrázky č. 3, 4 a 5 byly pořízeny se souhlasem ředitele školy

7.1 Charakteristika školní jídelny

Školní jídelna je součástí základní školy a sídlí v téže budově. Jídelna poskytuje stravování žákům v době pobytu ve škole, tedy od září do června mimo období prázdnin, svátků a ředitelského volna. Školní jídelna je také zpřístupněna cizím strávníkům, kterým škola v rámci doplňkové činnosti poskytuje prodej obědů. Na stravování docházejí také žáci ze ZŠ a SŠ Waldorfské v Semilech. Přihlášení ke stravování se provádí za pomoci řádně vyplněné přihlášky, kterou strávníci odevzdají vždy na začátku školního roku.

Skladba jídelníčku je vypracována dle výživových norem, které jsou stanoveny novelou vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování – je v ní dáno množství zeleniny, masa, ryb, luštěnin, tuků, cukrů, mléka a mléčných výrobků, které jsou optimální pro vývoj dětí a které musí jídelna dodržovat (podmínky školního stravování, online).

8 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Dotazník stravovacích návyků byl zadán a vyplněn 130 žáky 6. – 9. tříd základní školy Dr. F. L. Riegra v Semilech v únoru 2018. Dotazník byl anonymní, obsahoval celkem 32 otázek, z toho 24 otázek bylo uzavřených, zbylých 8 otázek otevřených.

Dotazníky jsem v jednotlivých třídách zadávala osobně, tudíž jsem všechny potřebné informace k vyplnění dotazníku žákům předala před samotným vyplňováním, nebo popřípadě na dotazy v průběhu vyplňování dotazníku odpovídala sama. Žákům jsem zdůraznila anonymitu dotazníku, cíl a účel výzkumu a následné nakládání se získanými daty.

Úvodní část dotazníku obsahuje údaje o respondentovi, tedy pohlaví, výšku, váhu a věk, ze kterých je vypočítán Body Mass Index, který ukazuje, v jakém pásmu se jedinec přibližně nachází (podvýživa, optimální váha, nadváha, obezita), s čímž je také dále pracováno. Je však nutno zmínit a brát zřetel na to, že se jedná o údaje vyplněné žáky, tudíž hodnoty, které žáci uvedli, nelze považovat za zcela objektivní.

Hlavní část dotazníku, tedy výzkumná, byla zaměřena na stravovací návyky žáků, dále na jejich denní režim a volný čas a posledních 10 otázek je zaměřeno na stravování žáků ve školní jídelně, konkrétně na místní školní jídelnu, kde je cílem zjistit, jak jsou žáci spokojeni se školním stravováním. Nevíme však, do jaké míry byli v této oblasti žáci objektivní, zda stravování ve školní jídelně hodnotili podle reality či podle zkresleného mýtu o tom, že ve školních jídelnách nevaří dobře.

Modelový dotazník a ukázka vyplněného dotazníku jsou přiloženy jako přílohy č. 1 a č. 2.

8.1 Výsledky dotazníkového šetření

Výsledky průzkumu jsou zpracovány do tabulek, a to po jednotlivých třídách s rozdělením na chlapce a dívky, celkové výsledky jsou následně zpracovány do grafů. Hodnoty v tabulkách jsou uvedeny v absolutní četnosti, oproti tomu hodnoty v grafech jsou zaznamenány v relativní četnosti, tedy v procentech.

Všechny výzkumné otázky, které byly z dotazníku použity, jsou vyhodnoceny z celkového počtu žáků, následně některé vytipované otázky jsou poté ještě vyhodnoceny a srovnávány s výsledky žáků s optimální váhou a žáků s nadměrnou hmotností, tedy nadváhou a obezitou.

Příloha č. 1 uvádí kompletní znění otázek, do zpracování výsledků výzkumu nebyly však všechny položky zahrnuty.

Tabulka 3: Celkový počet respondentů v jednotlivých třídách

	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída	Celkem
Dívky	18	18	16	13	65
Chlapci	18	17	13	17	65
Celkem	36	35	29	30	130

(Zdroj: vlastní)

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 130 žáků II. stupně základní školy, a to v rovnoměrném počtu dívek i chlapců, tedy 65 dívek a 65 chlapců.

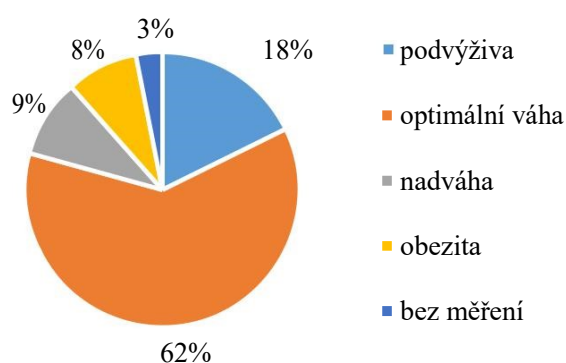
Výsledky měření

Tabulka 4: Dotazník - Výsledky měření

Výsledek měření	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Podvýživa	4	5	4	5	1	2	2	0	23
Optimální váha	13	8	13	9	11	9	8	9	80
Nadváha	1	1	0	2	0	1	4	3	12
Obezita	0	4	1	1	1	1	0	3	11
Bez měření	0	0	0	0	3	0	0	1	4

(Zdroj: vlastní)

Z celkového počtu 130 žáků 4 žáci neuvedli svoje míry. Nevíme však, co je k tomu vedlo, zda své míry neznají, či je úmyslně nechtěli uvést.

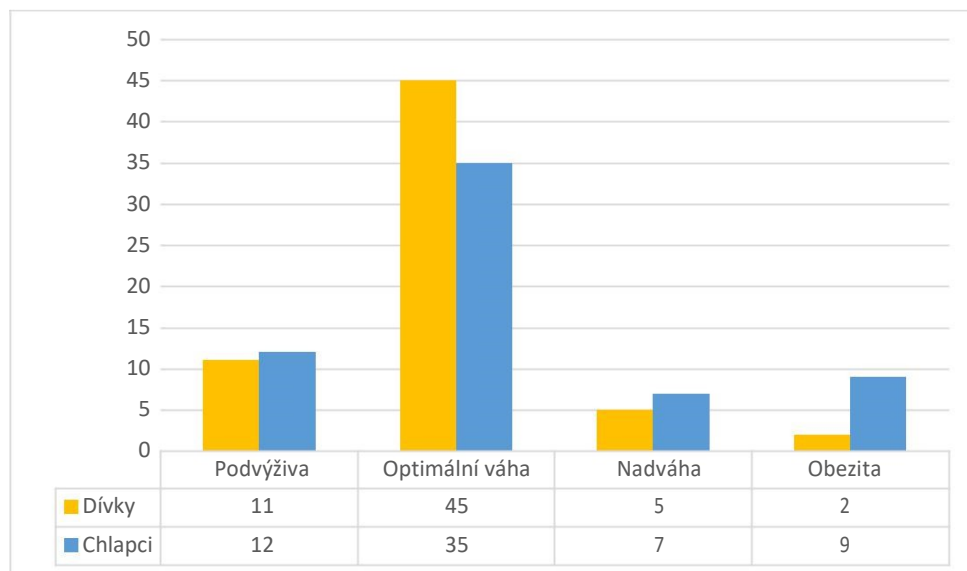


Graf 1: Dotazník - Výsledky měření

(Zdroj: vlastní)

Z údajů, které žáci uvedli, tedy výšku, váhu a věk, bylo vypočítáno jejich BMI (Body Mass Index) a následně podle percentilové křivky bylo stanoveno pásmo, ve kterém se žáci přibližně 38

nacházejí. Jedná se však pouze o subjektivní výsledky, jelikož nevíme, s jakou přesností žáci odpovídali. Z výsledků, které máme k dispozici je patrné, že pouze necelým dvěma třetinám žáků, přesněji tedy 62 %, vyšla optimální váha, zbylá více jak třetina žáků je odchýlena od normálu, kdy normálem je v tomto případě považována právě optimální váha. 23 žákům byla podle výpočtu stanovena podvýživa a ve stejném počtu pak žáci s nadváhou či obezitou.



Graf 2: Výsledky měření s rozdělením na dívky a chlapce
(Zdroj: vlastní)

Z výsledků měření BMI podle poskytnutých údajů je patrné, že 45 dívkám byla naměřena optimální váha, kdežto chlapců s optimální váhou je pouze 35. Podvýživou trpí dle výsledků 11 dívek a 12 chlapců. Nadváha byla zjištěna u 5 dívek a 7 chlapců. Obezita převládá jednoznačně u chlapců, u kterých byla zjištěna v 9 případech, u dívek ve 2 případech. Z 11 naměřených výskytů obezity se v 10 případech jednalo o obezitu 1. stupně, 1 dívce ve věku 13 let byla naměřena hodnota BMI 29.66, což odpovídá obezitě 2. stupně (viz tabulka 2, na str. 24).

Z těchto výsledků lze konstatovat, že dívky jsou na tom, co se týče tělesné hmotnosti, lépe než chlapci.

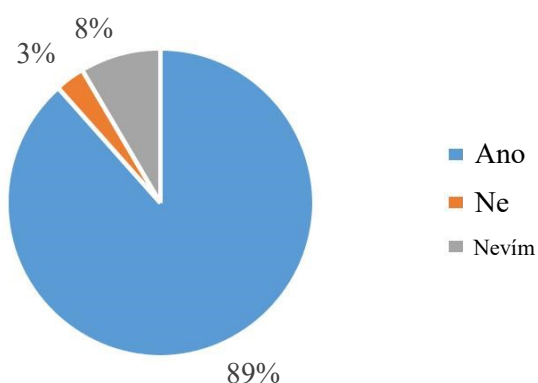
Vyhodnocení otázek výzkumu

Otázka č. 1: Myslíš si, že zdravou stravou můžeš ovlivnit svůj zdravotní stav?

Tabulka 5: Dotazník – Otázka č. 1

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Ano	17	15	16	16	15	11	11	14	115
Ne	0	2	1	0	0	0	1	0	4
Nevím	1	1	1	1	1	2	1	3	11

(Zdroj: vlastní)



Graf 3: Dotazník – Otázka č. 1

(Zdroj: vlastní)

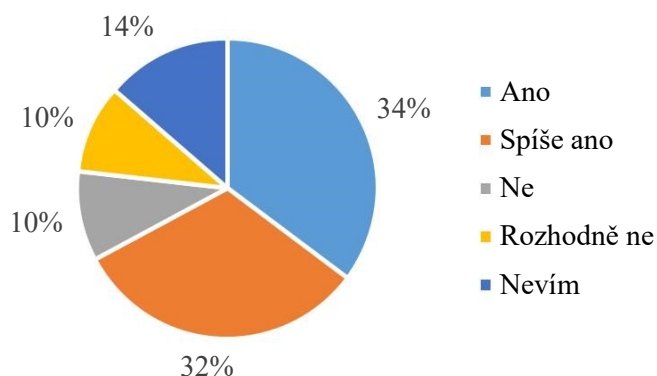
První otázka dotazníkového šetření byla zaměřena na to, zda si žáci myslí, zda mohou zdravou stravou ovlivnit svůj zdravotní stav. 115 žáků (89 %) se domnívá, že ano, 4 žáci (3 %) uvedli, že ne a zbylých 11 žáků (8%) neví.

Otázka č. 2: Jsi spokojen/a se svojí postavou?

Tabulka 6: Dotazník – Otázka č. 2

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Ano	8	9	3	7	6	6	2	3	44
Spíše ano	4	2	7	9	7	2	3	6	40
Ne	1	1	0	0	0	3	2	5	12
Rozhodně ne	2	1	4	0	3	0	2	0	12
Nevím	2	5	3	1	0	2	2	3	17

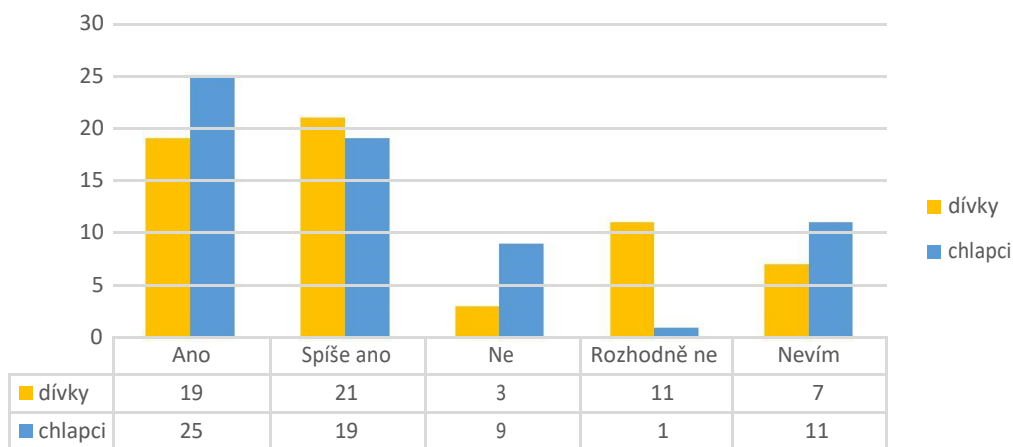
(Zdroj: vlastní)



Graf 4: Dotazník – Otázka č. 2

(Zdroj: vlastní)

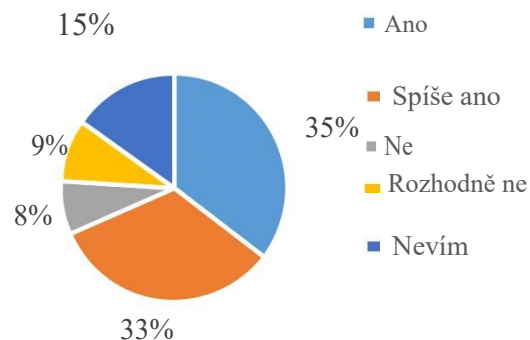
Mezi odpovědi s největší četností patřila odpověď ano, tedy 44 žáků (34 %) je se svojí postavou dle dotazníku spokojeno, dalších 40 žáků (32 %) odpovědělo spíše ano, 17 žáků (14 %) neví a shodný počet, tedy po 12 žácích (10 %) mají odpovědi ne a rozhodně ne.



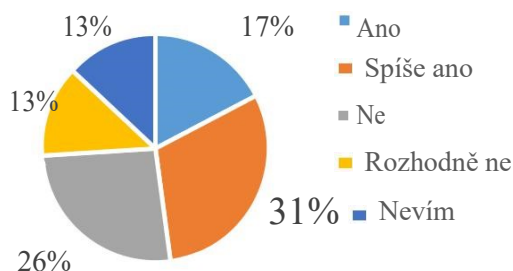
Graf 5: Dotazník - otázka č. 2 (porovnání dívek a chlapců)

(Zdroj: vlastní)

Porovnání výsledků žáků s optimální váhou a žáků s nadváhou a obezitou



Graf 6: Dotazník – otázka č. 2 (žáci s optimální váhou)
(Zdroj: vlastní)



Graf 7: Dotazník – otázka č. 2 (žáci s nadměrnou hmotností)
(Zdroj: vlastní)

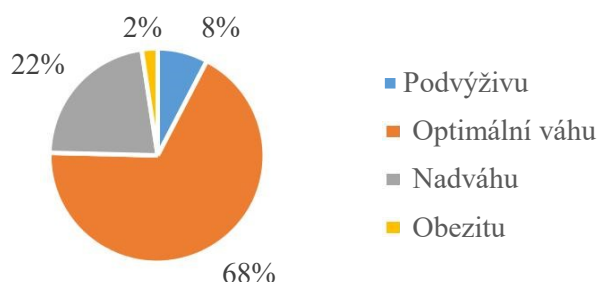
Nyní můžeme vidět srovnání žáků s optimální a s nadměrnou hmotností a to ve vztahu ke spokojenosti s jejich postavou. Již na první pohled je patrné, že žáci s naměřenou nadměrnou hmotností nejsou již se svojí postavou spokojeni v takové míře, jako žáci s optimální váhou a počet žáků se rapidně snížil. V případě optimální váhy bylo spokojeno 35 % žáků, u nadváhy a obezity to bylo pouze 17 % žáků. Naopak stoupající tendenci mají negativní odpovědi, tedy odpovědi ne a rozhodně ne. Kdy odpověď ne byla zaznamenána u 26 % žáků trpící nadváhou či obezitou, kdežto žáků s optimální váhou bylo nespokojeno 8 %. Stoupající tendenci měla také odpověď rozhodně ne, kterou označilo 9 % žáků s optimální váhou a 13 % žáků s nadváhou či obezitou.

Otázka č. 3: Myslíš si o sobě, že máš:

Tabulka 7: Dotazník – otázka č. 3

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Podvýživu	1	3	1	1	1	0	1	2	10
Optimální váhu	14	10	14	12	12	10	8	8	88
Nadváhu	3	4	3	4	2	3	4	6	29
Obezitu	0	1	0	0	1	0	0	1	3

(Zdroj: vlastní)



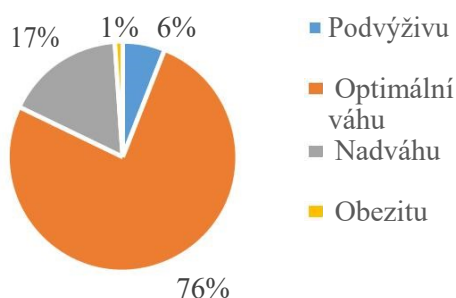
Graf 8: Dotazník – otázka č. 3
(Zdroj: vlastní)

Tato otázka byla zaměřena zejména na to, jak se žáci sami vnímají, co si myslí o svém těle a o své hmotnosti. Optimální váhu uvedlo 88 žáků (68 %), 29 žáků (22%) se domnívá, že má nadváhu, podvýživu uvedlo 10 žáků, (8%) a 3 žáci (2%) se domnívají, že trpí obezitou.

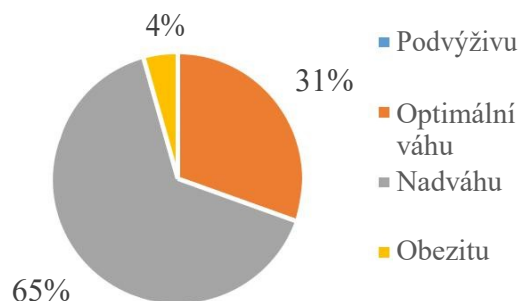
Porovnání výsledků žáků s optimální váhou a žáků s nadváhou a obezitou

Nyní bude znázorněno, jak se vnímají pouze žáci s optimální hmotností a jak se vidí žáci s nadměrnou hmotností.

Otázka: Myslíš si o sobě, že máš:



Graf 9: Dotazník – otázka č. 3 (žáci s optimální váhou)
(Zdroj: vlastní)

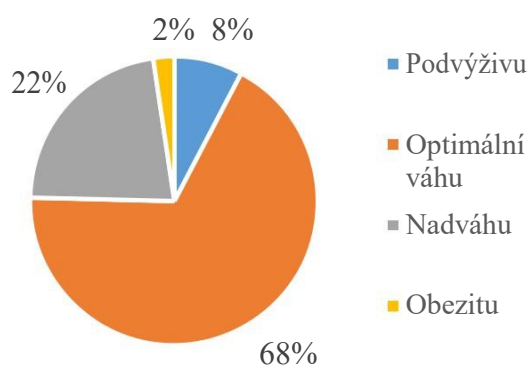


Graf 10: Dotazník – otázka č. 3 (žáci s nadměrnou hmotností)
(Zdroj: vlastní)

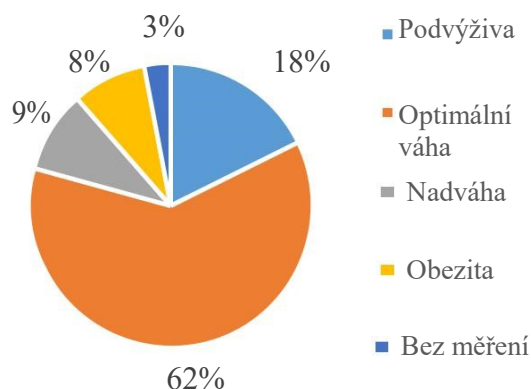
V grafech č. 9 a č. 10 můžeme srovnávat pohled a vnímání hmotnosti žáků s naměřenou optimální váhou ve srovnání s žáky s naměřenou nadváhou a obezitou. U žáků s optimální váhou (graf č. 9) se jich 64 (76 %) domnívá, že skutečně mají optimální váhu, 14 žáků (17 %) s optimální váhou uvedlo, že si myslí, že mají nadváhu, 5 žáků (6 %) se domnívá o nadváze a 1 člověk s optimální hmotností si o sobě myslí, že je obézní. Z celkového počtu 23 žáků trpících nadváhou či obezitou jich 15 (65 %) uvedlo, že mají nadváhu, 7 žáků (31 %) uvedlo optimální váhu a pouze 1 člověk se označil za obézního, ve skutečnosti však trpí obezitou 11 žáků.

Srovnání se skutečnými výsledky

V následujících dvou grafech jsou srovnávány představy všech žáků o své hmotnosti a skutečně změřené výsledky.



Graf 11: Dotazník – otázka č. 3 (představy žáků o své váze)
(Zdroj: vlastní)



Graf 12: Dotazník – otázka č. 3 (naměřené výsledky)
(Zdroj: vlastní)

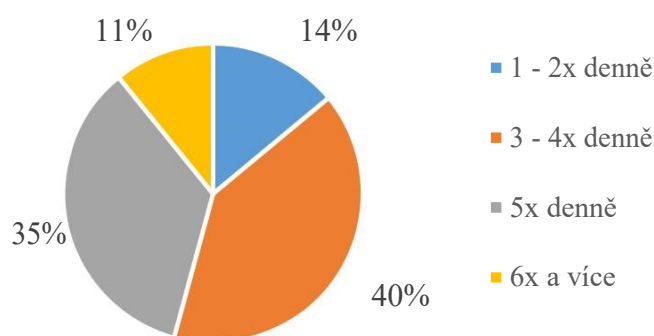
Z grafů je patrné, že výsledky měření dopadly o poznání hůře, než se žáci ve skutečnosti o své váze domnívají. 88 žáků (68 %) si myslí, že má optimální váhu, ve skutečnosti je to o osm žáků méně (62 %). Naopak podvýživu si žáci nepřipouštějí, jelikož se jich pouze 10 (8 %) domnívá, že je podvyživeno, ve skutečnosti se však jedná o celkem 23 žáků (18%). Nadváhu si myslí, že má 29 žáků (22 %), měření MBI ukázalo, že se jedná o 12 žáků (9 %) s nadváhou. Žáci, kteří si však myslí, že mají nadváhu, mohou být ve skutečnosti obézní, jelikož z celkového počtu žáků si o sobě 3 (2 %) myslí, že mají obezitu, ve skutečnosti dle měření se jedná o 11 (8 %) obézních žáků.

Otázka č. 4: Kolikrát denně jíš?

Tabulka 8: Dotazník – otázka č. 4

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
1 – 2x denně	1	3	0	0	3	6	3	2	18
3 – 4x denně	9	7	9	9	6	4	2	6	52
5x denně	2	5	9	7	7	1	6	8	45
6x a více	6	2	0	1	0	2	2	1	14

(Zdroj: vlastní)



Graf 13: Dotazník – otázka č. 4

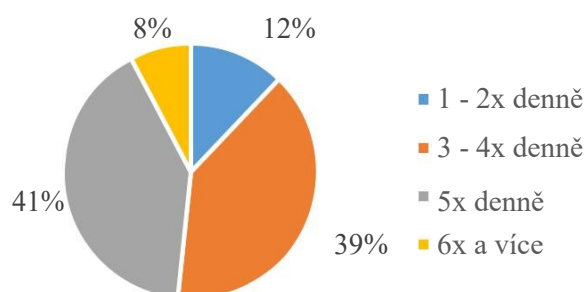
(Zdroj: vlastní)

Otázka č. 4 byla zaměřena na to, kolikrát denně žáci jedí. Nejčastěji odpovídali 3 – 4 x denně. Tuto možnost zvolilo 52 žáků (40 %), druhou nejčtenější odpovědí bylo 5x denně, kterou volilo 45 žáků (35 %). 18 žáků (14 %) uvedlo, že se stravují pouze 1 – 2x denně a zbývajících 14 žáků (11 %) označilo možnost 6x a více.

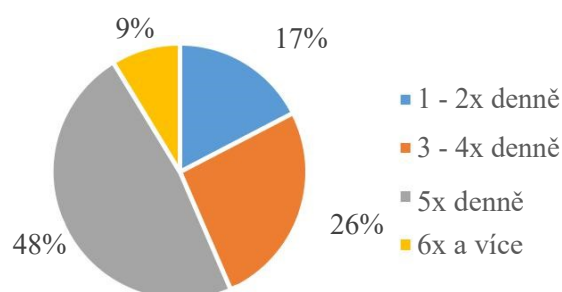
Stravování, zejména pak u dětí by mělo být jednak pestré a vyvážené ale také především pravidelné. Za optimální se považuje 5 porcí denně a to ve složení: snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina a večeře. Odpověď 5x denně jsme však zaznamenali pouze u jedné třetiny žáků.

Porovnání výsledků žáků s optimální váhou a žáků s nadváhou a obezitou

V následujících grafech č. 13 a č. 14 je znázorněno srovnání žáků s optimální váhou a žáků s nadváhou a obezitou a jejich počet jídel denně. Překvapivě pravidelněji a to 5x denně jedí žáci s nadváhou a obezitou, kterých je z celkového počtu 23 žáků 11 (48 %), žáků s optimální váhou, kteří jedí 5x denně je 37 (41 %). 3 – 4x denně jí 36 žáků (39 %) s optimální váhou a 6 žáků (26 %) s nadváhou či obezitou. 1 – 2x denně jí 11 žáků (12 %) s optimální váhou, oproti tomu je procentuální nárůst žáků s nadváhou a obezitou, kterých je 4 (17 %). Zbývající žáci jedí více jak 6x denně. U respondentů s optimální váhou se jedná o 7 žáků (8 %) u respondentů s nadměrnou hmotností o 2 žáky (9 %).



Graf 14: Dotazník – otázka č. 4 (žáci s optimální váhou)
(Zdroj: vlastní)



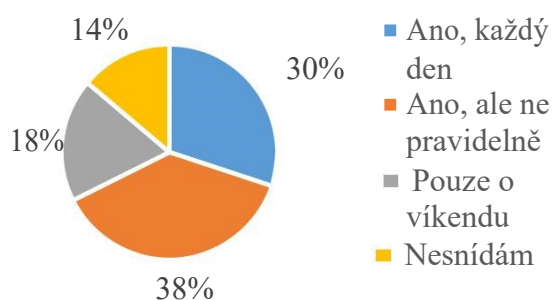
Graf 15: Dotazník – otázka č. 4 (žáci s nadměrnou hmotností)
(Zdroj: vlastní)

Otázka č. 5: Snídáš?

Tabulka 9: Dotazník – otázka č. 5

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Každý den	2	7	6	3	4	7	4	6	39
Ne pravidelně	8	5	11	11	4	2	5	3	49
Pouze o víkendu	6	2	0	2	6	2	2	4	24
Nesnídám	2	4	1	1	2	2	2	4	18

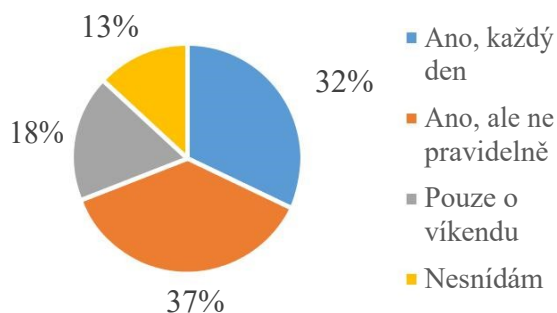
(Zdroj: vlastní)



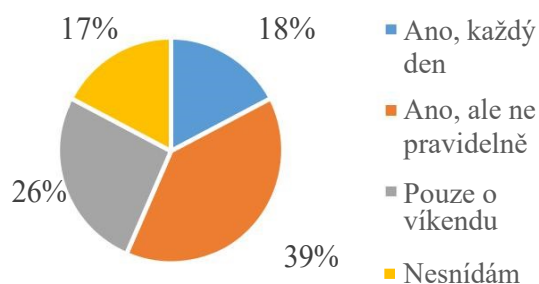
Graf 16: Dotazník – otázka č. 5
(Zdroj: vlastní)

Z celkového počtu 130 dotazovaných žáků jich pouze 39 (30 %) uvedlo, že snídají každý den, 73 žáků (38 % + 18 %) nesnídá pravidelně, či snídá pouze o víkendu, což lze také považovat za nepravidelné, a zbylých 18 žáků (14 %) dokonce nesnídá vůbec.

Porovnání výsledků žáků s optimální váhou a žáků s nadváhou a obezitou



Graf 17: Dotazník – otázka č. 6 (žáci s optimální váhou)
(Zdroj: vlastní)



Graf 18: Dotazník – otázka č. 6 (žáci s nadměrnou hmotností)
(Zdroj: vlastní)

Lze konstatovat, že pravidelně snídá velmi malé množství žáků. Jak lze ale z grafů vyčíst, žáci s nadměrnou hmotností, tedy nadváhou či obezitou, snídají mnohem méně, než žáci s optimální váhou. Mezi dotazovanými s optimální váhou snídá pravidelně 27 (32 %) žáků, 31 (37 %) jich snídá nepravidelně, 15 žáků (18%) pouze o víkendu a 11 (13%) žáků nesnídá vůbec. Žáci s nadměrnou hmotností snídají pouze 4 (18 %), nepravidelně 9 (39 %), 6 (26 %) žáků snídá pouze o víkendu a 4 (17 %) žáci s nadváhou či obezitou nesnídají vůbec.

Otázka č. 7: Co máš nejčastěji ke svačině?

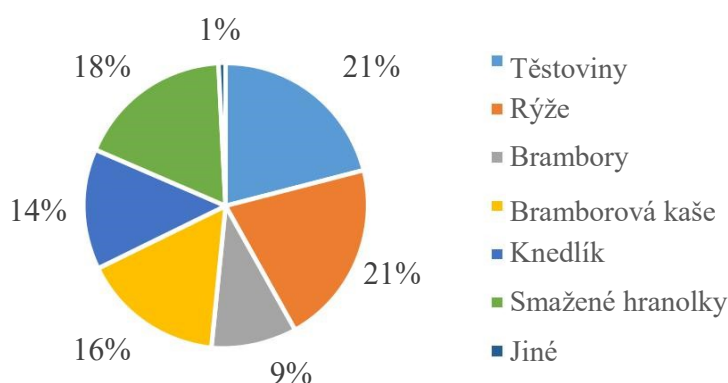
U otázky č. 7 žáci volili i více možností, jelikož mají mnohdy svačiny kombinované. Mezi nejčastější kombinaci patřilo pečivo se šunkou nebo sýrem a ovoce či zelenina. Ve 12 případech žáci uvedli, že svačí sladkosti, 11 žáků sladké pečivo a 6 žáků uvedlo, že nesvačí.

Otázka č. 8: Jaká je tvá nejoblíbenější příloha k jídlu?

Tabulka 10: Dotazník – otázka č. 8

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Těstoviny	6	4	5	4	1	1	3	2	26
Rýže	4	1	1	1	6	4	6	3	26
Brambory	0	1	0	5	2	0	2	2	12
Bramborová kaše	2	5	6	3	1	1	1	1	20
Knedlík	0	1	2	2	5	4	1	2	17
Smažené hranolky	6	6	4	1	0	3	0	2	22
jiné	0	0	0	1	0	0	0	0	1

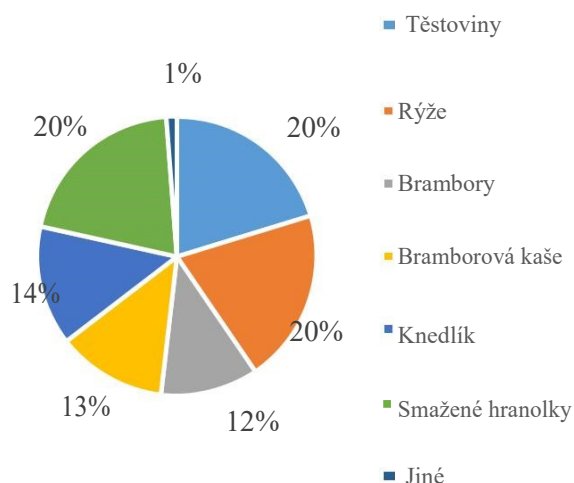
(Zdroj: vlastní)



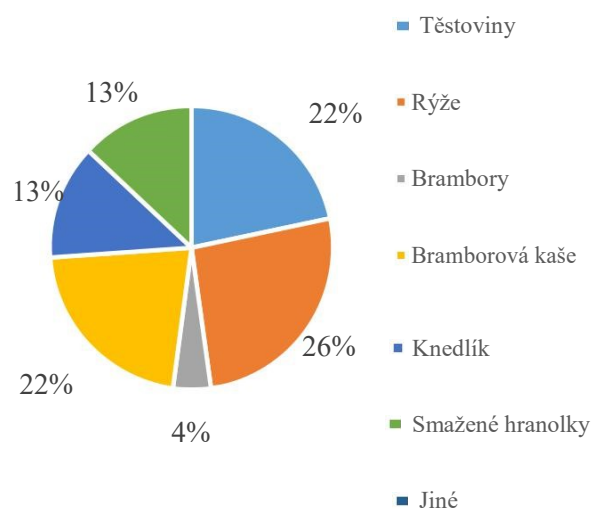
Graf 19: Dotazník – otázka č. 8
(Zdroj: vlastní)

Odpovědi na otázku, jaká je nejoblíbenější příloha k jídlu, byly poměrně vyvážené. Mezi nejoblíbenější přílohy patří těstoviny a rýže, které uvedlo shodný počet žáků, a to 26 (21 %) u každé z příloh. Dále následovaly smažené hranolky, které označilo celkem 22 respondentů (18 %). 20 žáků (16 %) uvedlo bramborovou kaši, dále pak 17 žáků (14 %) má za nejoblíbenější přílohu knedlík a na posledním místě se umístily brambory, které uvedlo pouze 12 (9 %) žáků. 1 žák označil možnost jiné, kam doplnil mezi nejoblíbenější přílohu pizzu.

Porovnání výsledků žáků s optimální váhou a žáků s nadváhou a obezitou



Graf 20: Dotazník – otázka č. 8 (žáci s optimální váhou)
(Zdroj: vlastní)



Graf 21: Dotazník – otázka č. 8 (žáci s nadměrnou hmotností)
(Zdroj: vlastní)

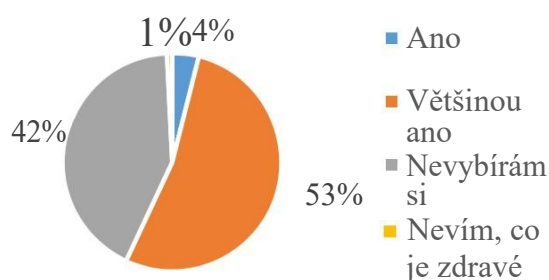
V předchozích dvou grafech, graf č. 19 a č. 20 je znázorněno, jakým přílohám dávají přednost žáci optimální váhou a jakým žáci s nadváhou a obezitou. Jednotlivé hodnoty vyšly poměrně vyrovnaně, v některých případech vyšly překvapivě hodnoty u žáků s nadváhou a obezitou lépe než u žáků s optimální váhou, což můžeme vidět zejména u přílohy rýže, kde procento konzumentů vzrostlo a naopak u smažených hranolek se počet respondentů snížil.

Otázka č. 9: Vybíráš si zdravou stravu a potraviny?

Tabulka 11: Dotazník – otázka č. 9

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Ano	3	1	0	0	0	0	1	0	5
Většinou ano	10	5	15	9	10	8	6	5	68
Nevybírám si	5	10	3	8	6	4	6	12	54
Nevím, co je zdravé	0	0	0	0	0	1	0	0	1

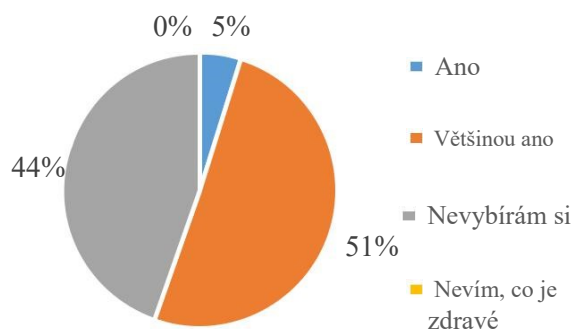
(Zdroj: vlastní)



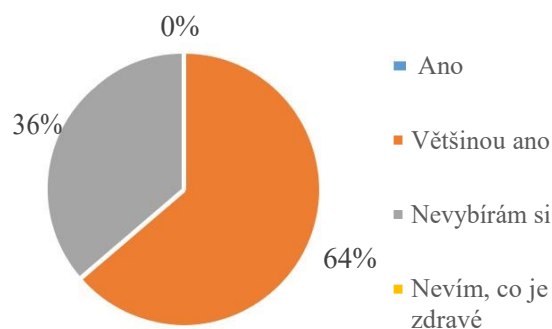
Graf 22: Dotazník – otázka č. 9
(Zdroj: vlastní)

Z celkového počtu 130 žáků jich více jak polovina, konkrétně 68 (53 %) uvedla, že si zdravou stravu a potraviny většinou vybírají, 54 žáků (42 %) si nevybírám, co je zdravé a co nikoliv, pouze 5 žáků (4 %) uvedlo možnost ano a 1 žák dokonce uvedl, že neví, co je zdravé a co ne.

Porovnání výsledků žáků s optimální váhou a žáků s nadváhou a obezitou



Graf 23: Dotazník – otázka č. 9 (žáci s optimální váhou)
(Zdroj: vlastní)



Graf 24: Dotazník – otázka č. 9 (žáci s nadměrnou hmotností)
(Zdroj: vlastní)

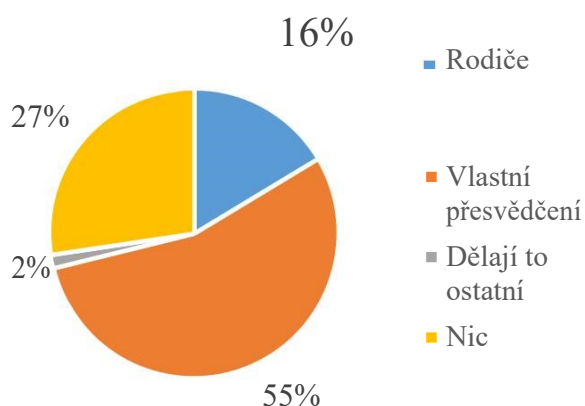
Z předchozího porovnání vyšly kupodivu lépe žáci s nadváhou a obezitou, kde výsledky výzkumu ukazují, že z 23 žáků trpících nadváhou a obezitou si jich 14 (64 %) většinou vybírá zdravou stravu, ale jedí i normální potraviny, a zbylých 8 žáků (36 %) uvedlo, že si nevybírají. U žáků s optimální váhou si 4 žáci (5 %) vybírají zdravé potraviny, nicméně 37 žáků (44 %) si nevybírám.

Otázka č. 10: Co tě vede k výběru zdravé stravy?

Tabulka 12: Dotazník – otázka č. 10

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Rodiče	3	4	5	3	1	1	0	4	21
Vlastní přesvědčení	12	5	13	7	12	6	11	4	70
Ostatní	1	0	0	1	0	0	0	0	2
Nic	2	7	0	6	3	6	2	9	35

(Zdroj: vlastní)

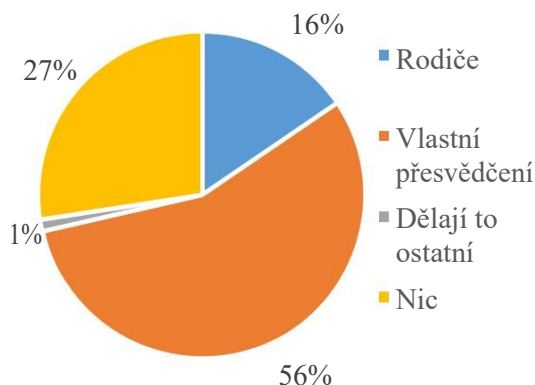


Graf 25: Dotazník – otázka č. 10

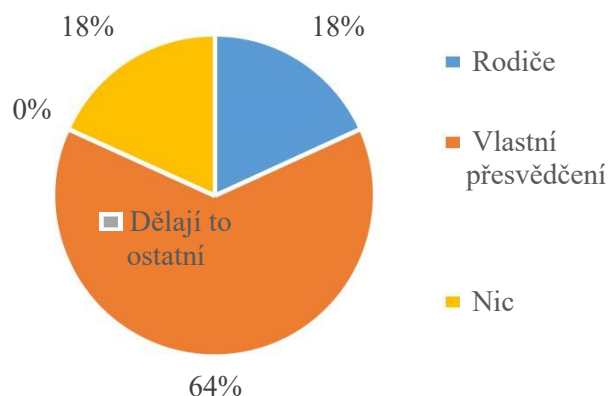
(Zdroj: vlastní)

Otázka č. 10 měla za cíl zjistit, zda stojí někdo za tím, že si žáci volí zdravou stravu, nebo se jedná pouze o jejich vlastní volbu a přesvědčení. U více jak poloviny žáků, konkrétně u 70 (55 %) jde o jejich vlastní přesvědčení, jelikož sami chtějí. Nicméně 35 žáků (27 %) uvedlo, že je nic nevede k výběru zdravé stravy, 21 žáků (16 %) označilo možnost rodiče a zbylí 2 žáci (2 %) to dělají pouze z toho důvodu, že to vidí u ostatních.

Porovnání výsledků žáků s optimální váhou a žáků s nadváhou a obezitou



Graf 26: Dotazník – otázka č. 10 (žáci s optimální váhou)
(Zdroj: vlastní)



Graf 27: Dotazník – otázka č. 10 (žáci s nadměrnou hmotností)
(Zdroj: vlastní)

Srovnání žáků u této otázky dopadlo obdobně jako u otázky předchozí (otázka č. 9), kdy i v tomto případě ze srovnání vzešli lépe žáci s nadváhou a obezitou. Z vlastního přesvědčení to dělá 64 % žáků s nadváhou a obezitou, u respondentů s normální hmotností se jedná o 56 % žáků. Odpověď nic, nevybírám si zdravou stravu, byla zaznamenána u 27 % žáků s optimální váhou, což je stejný procentuální podíl jako u celkových výsledků všech žáků, oproti tomu u žáků s nadváhou a obezitou podíl klesl na 18 %. Odpověď „Rodiče“, byla, co se týče procentuální četnosti velmi podobná.

Otázka č. 11: Kdo, nebo co tě nejvíce ovlivňuje v rozhodnutí při výběru potravin?

Na otázku, „Kdo, nebo co tě nejvíce ovlivňuje v rozhodnutí při výběru potravin“ byla nejčastější odpověď rodiče, kterou označilo 94 žáků (78 %), kamarádi a spolužáci ovlivňují v 16 (13 %) případech, reklamy v televizi u 9 žáků (8 %) a 1 žáka ovlivňuje učitel.

Celkem 7 žáků do dotazníků připsalo, že je nikdo neovlivňuje. Jednalo se o jednoho chlapce z 6. třídy, 3 dívky z 9. třídy a 3. chlapce také z 9. třídy.

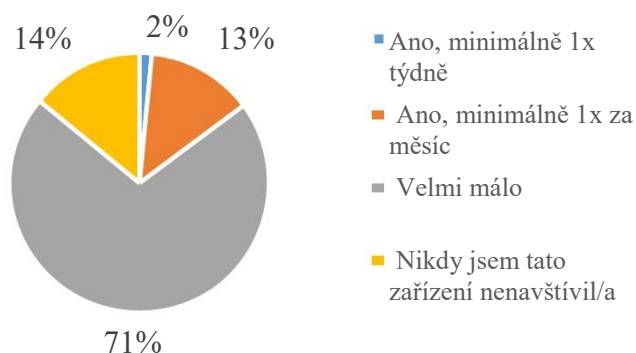
Jedna dívka z 9. třídy uvedla, že jí ovlivňuje sport a že se stravuje podle toho, kdy má tréninky a závody.

Otázka č. 12: Stravuješ se ve fastfoodech? (McDonalds, KFC, ...)

Tabulka 13: Dotazník – otázka č. 12

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Minimálně 1x týdně	0	0	0	2	0	0	0	0	2
Minimálně 1x za měsíc	3	5	1	5	1	0	0	2	17
Velmi málo	11	8	14	10	12	11	11	14	91
Nikdy jsem toto zařízení nenavštívil/a	3	4	3	0	3	2	2	1	18

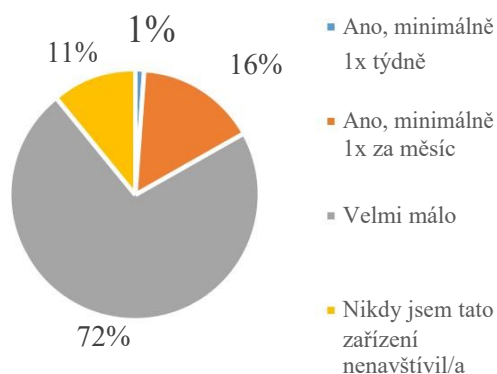
(Zdroj: vlastní)



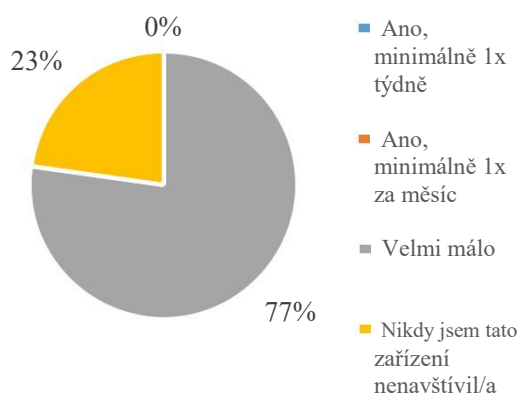
Graf 28: Dotazník – otázka č. 12
(Zdroj: vlastní)

Jelikož se v Semilech klasický Fastfood nenachází, dalo se předpokládat, že tato otázka vyjde v poměrně kladných číslech, jak se tomu také stalo. Nevíme však, do jaké míry by to změnilo výsledky výzkumné otázky, kdyby měli žáci fastfood v blízkosti svého bydliště.

Porovnání výsledků žáků s optimální váhou a žáků s nadváhou a obezitou



Graf 29: Dotazník – otázka č. 12 (žáci s optimální váhou)
(Zdroj: vlastní)



Graf 30: Dotazník – otázka č. 12 (žáci s nadměrnou hmotností)
(Zdroj: vlastní)

(žáci s nadměrnou

Při srovnání žáků s optimální váhou a s nadměrnou hmotností překvapivě obstáli o poznání lépe žáci s nadváhou a obezitou. Největší zastoupení v obou sledováních měla odpověď „velmi málo“, kdy takto odpovědělo 72 % žáků s optimální váhou, tedy 57 žáků z 80; u žáků s nadváhou a obezitou jich z 23 takto odpovědělo 18, tedy 77 %. Je však nutné konstatovat, že nevíme, co žáci považují za odpověď „velmi málo“ a zda jejich návštěvy fast foodů nejsou nakonec častější, než by měli být. U žáků s nadměrnou hmotností jich zbylých 5 nikdy „fast food“ občerstvení nenavštívilo. Jiná odpověď se u této skupiny žáků nevyskytovala. Žáci s optimální váhou ve 13 (16 %) případech uvedli, že navštěvují tato zařízení minimálně 1x za měsíc 9 žáků (11 %) jej nikdy nenavštívili a 1 žák uvedl, že navštěvuje restaurace rychlého občerstvení pravidelně, tedy minimálně 1x týdně.

Otázka č. 14 a č. 15: Napiš 3 jídla, která máš nejraději; Napiš 3 jídla, která nemáš rád/a

Z celkového výčtu všech odpovědí byla sestavena tabulka 8 nejčastějších odpovědí, tedy nejoblíbenějších a nejméně oblíbených jídel mezi žáky 6. – 9. tříd vybrané základní školy.

8 nejoblíbenějších jídel mezi dětmi

Oblíbené jídlo	Celkem
Kuřecí řízek	35
Svíčková na smetaně	30
Špagety	27
Pizza	18
Kebab	16
Smažený sýr	11
Hranolky	11
Čína s rýží	11

(Zdroj: vlastní)

8 nejméně oblíbených jídel mezi dětmi

Neoblíbené jídlo	Celkem
Houby	40
Koprová omáčka	31
Ryby	27
Čočka	20
Špenát	16
Hrachová kaše	12
Játra	12
Brokolice	11

(Zdroj: vlastní)

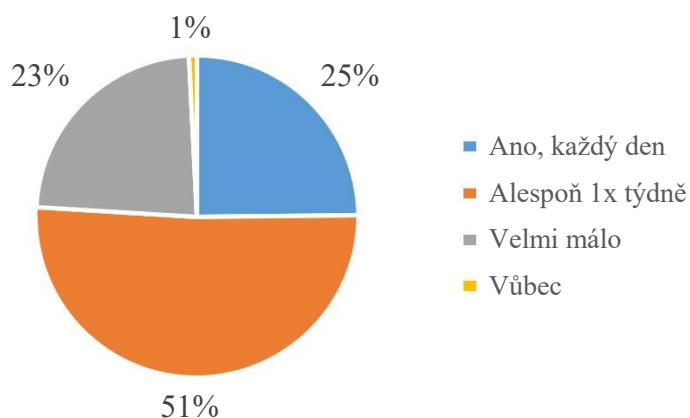
Jak se dalo očekávat, výsledky nikterak nepřekvapily. Děti nejčastěji vyhledávají smažená či tučná jídla s vysokým energetickým příjmem a nízkým obsahem tělu potřebných živin. Naopak mezi nejméně oblíbená jídla zařadily většinou pokrmy, jako jsou: ryby, zelenina, luštěniny, apod., které jsou naopak tělu prospěšné a měly by patřit mezi základní živiny každého jedince.

Otázka č. 16: Jíš sladkosti, pochutiny (brambůrky, ...)?

Tabulka 14: Dotazník – otázka č. 16

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Ano, každý den	8	7	0	5	4	1	3	4	32
Alespoň 1x týdně	7	8	13	11	8	7	4	8	66
Velmi málo	3	2	5	0	4	5	6	5	30
Vůbec	0	1	0	0	0	0	0	0	1

(Zdroj: vlastní)

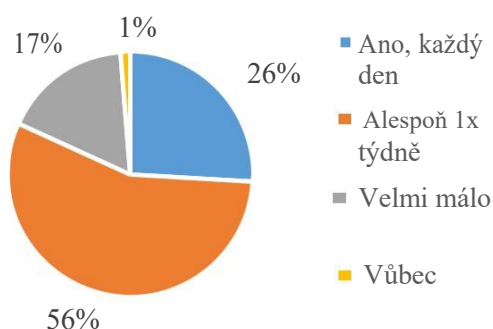


Graf 31: Dotazník – otázka č. 16

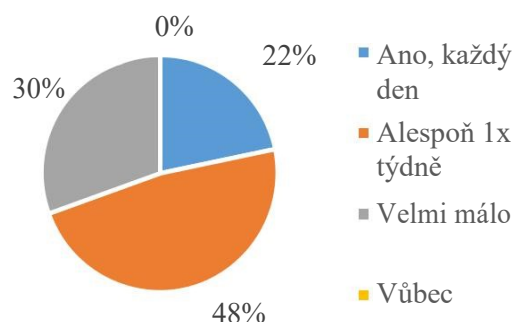
(Zdroj: vlastní)

Z otázky č. 16 vyplývá, že více jak polovina (53 %; 66 žáků) jí pochutiny alespoň 1x týdně. Již bohužel ale nevíme, zda je to „pouze“ 1x týdně, nebo skoro každý den. 26 %, tj. 32 žáků jí sladkosti a pochutiny každý den. Odpověď velmi málo označilo 23 %, tj. 30 žáků a pouze jeden žák uvedl, že sladkosti nejí vůbec.

Porovnání výsledků žáků s optimální váhou a žáků s nadváhou a obezitou



Graf 32: Dotazník – otázka č. 16 (žáci s optimální váhou)
(Zdroj: vlastní)



Graf 33: Dotazník – otázka č. 16 (žáci s nadměrnou hmotností)
(Zdroj: vlastní)

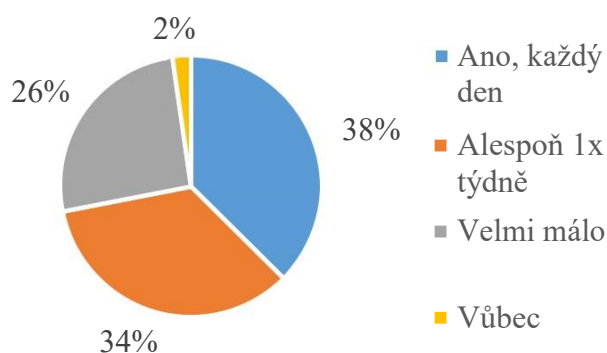
Děti s normální hmotností, které uvedly, že jedí sladkosti a pochutiny každý den, je 26 %, tj. 21 z 80. Děti s nadměrnou hmotností, které uvedly, že jedí sladkosti a pochutiny každý den, je 22 %, tj. 6 dětí z 23. Alespoň 1x týdně jí sladkosti 56 %, 45 dětí s optimální váhou, u dětí s nadváhou a obezitou je to 48 %.

Otázka č. 19: Piješ slazené nápoje?

Tabulka 15: Dotazník – otázka č. 19

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Ano, každý den	9	12	1	5	7	3	4	8	48
Alespoň 1x týdně	4	4	8	11	4	6	2	5	44
Velmi málo	5	2	9	1	3	4	6	3	33
Vůbec	0	0	0	0	1	0	1	1	3

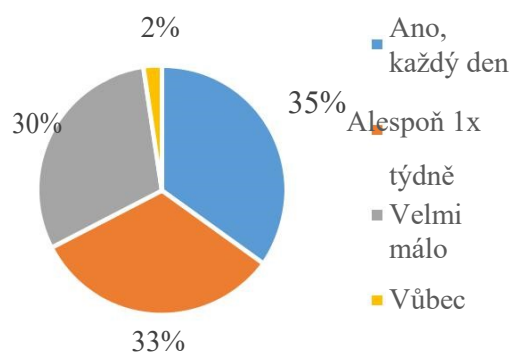
(Zdroj: vlastní)



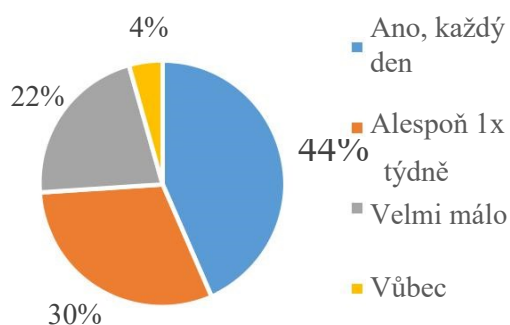
Graf 34: Dotazník – otázka č. 19
(Zdroj: vlastní)

Jak můžeme z předchozí tabulky a grafu vidět, mezi nejčtenější odpověď patřilo pravidelné pití slazených nápojů. Každý den pije slazené nápoje 38 % žáků. Alespoň 1x týdně pije slazené nápoje 34 % žáků. „Velmi málo“ pije slazených nápojů 26 % dětí, avšak pojem velmi málo je velmi subjektivní pojem, tudíž dětmi to může být pojímáno různorodě. Pouze 2 % žáků uvedla, že nepije slazené nápoje vůbec.

Porovnání výsledků žáků s optimální váhou a žáků s nadváhou a obezitou



Graf 35: Dotazník – otázka č. 19 (žáci s optimální váhou)
(Zdroj: vlastní)



Graf 36: Dotazník – otázka č. 19 (žáci s nadměrnou hmotností)
(Zdroj: vlastní)

Jak můžeme z grafu č. 34 a č. 35 vidět, žáci s nadměrnou hmotností pijí slazené nápoje ve větší míře než žáci s optimální hmotností. Každý den pije slazené nápoje 44 % žáků s nadváhou a obezitou, u žáků s optimální váhou je to 35 %. Lehce zavádějící se může zdát procentuální výsledek u odpovědi, že nepijí slazené nápoje vůbec, jelikož u výsledků s optimální váhou se jedná o 2 žáky, u výsledků s nadměrnou hmotností 1 žák.

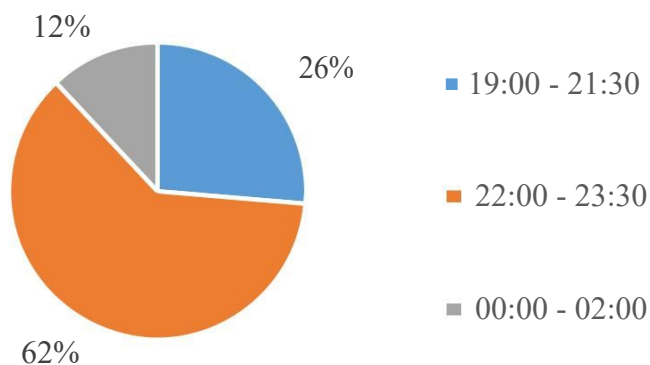
Otázka č. 20: V kolik hodin chodíš ve všední dny spát? (Otevřená otázka)

Je velmi důležité, v kolik hodin chodí lidé spát, zejména pak děti, zda chodí spát v přiměřenou dobu vzhledem k jejich věku, nebo zda ponocují. Doba spánku se poté promítá na výkonu jedince a úzce souvisí s životosprávou a zdravým životním stylem.

Z výsledků výzkumu vyšlo, že více jak polovina žáků chodí spát v rozmezí od desáté do jedenácté hodiny večerní, což se domnívám, že je velmi hraniční čas. Někteří žáci však ponocují i mnohem déle, což není v tomto věku vhodné.

Jedna dívka z 6. třídy uvedla, že chodí spát po obědě, domnívám se však, že se může jednat o špatně pochopenou otázku. 3 žáci odpověď neuvedli, lze tedy předpokládat, že chodí spát v nepravidelný čas.

Pro lepší přehlednost jsem ze všech uvedených časů, které žáci uvedli, sestavila 3 skupiny, a to podle rozmezí časů. První skupinu tvoří rozmezí časů od 19:00 do 21:30. Druhou skupinu tvoří časy 22:00 – 23:30. Třetí skupinu obsahují časy od půlnoci a déle.



Graf 37: Dotazník – otázka č. 20
(Zdroj: vlastní)

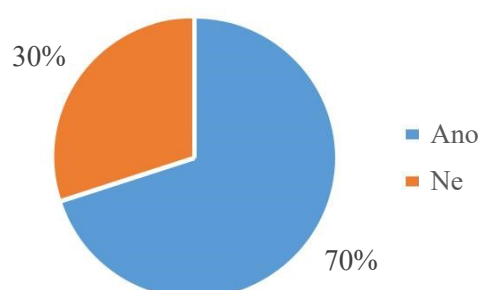
Otázka č. 21: Věnuješ se nějakému sportu?

Tabulka 16: Dotazník – otázka č. 19

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Ano	13	13	13	15	7	9	11	10	91
Ne	5	5	5	2	9	4	2	7	39

(Zdroj: vlastní)

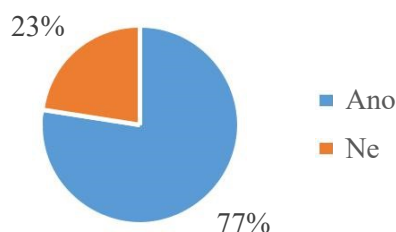
Jak můžeme již na první pohled z tabulky vidět, odpovědi v jednotlivých ročnících u obou pohlaví jsou poměrně vyrovnané, zejména pak tedy u nižších ročníků. Lze tedy s velkou pravděpodobností konstatovat, že tyto výsledky jsou optimální a odpovídají realitě.



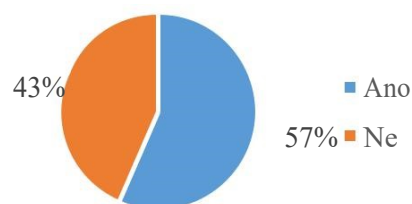
Graf 38: Dotazník – otázka č. 21
(Zdroj: vlastní)

Z celkového počtu 130 dotazovaných žáků jich 91 uvedlo, že se věnují nějakému sportu, který měli následně uvést. Některé pohybové aktivity, kterým se děti věnují, a které byly uvedeny, lze zařadit mezi aktivity pravidelné, jiné však, nejspíše žáci provozují pouze rekreačně či vzhledem k ročnímu období, jako např. lyžování. Mezi pravidelné aktivity, které žáci nejčastěji uváděli, patří fotbal, tancování a florbal.

Porovnání výsledků žáků s optimální váhou a žáků s nadváhou a obezitou



Graf 39: Dotazník – otázka č. 21 (žáci s optimální váhou)
(Zdroj: vlastní)



Graf 40: Dotazník – otázka č. 21 (žáci s nadměrnou hmotností)
(Zdroj: vlastní)

Jak lze z grafu vyčíst, pohybová aktivita je u žáků s nadváhou a obezitou o poznání nižší, než u žáků s optimální váhou. 77 % žáků s optimální váhou sportuje, u žáků s nadměrnou hmotností je to 57 %.

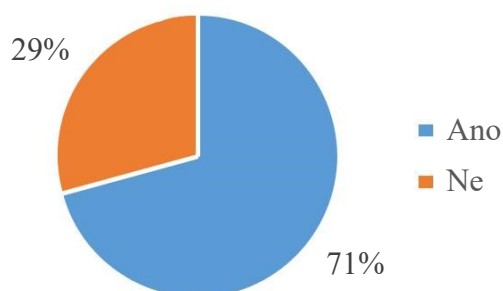
ŠKOLNÍ JÍDELNA

Otázka č. 23: Stravuješ se ve školní jídelně?

Tabulka 17: Dotazník – otázka č. 23

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Ano	13	11	15	16	8	10	7	12	92
Ne	5	7	3	1	8	3	6	5	38

(Zdroj: vlastní)



Graf 41: Dotazník – otázka č. 23
(Zdroj: vlastní)

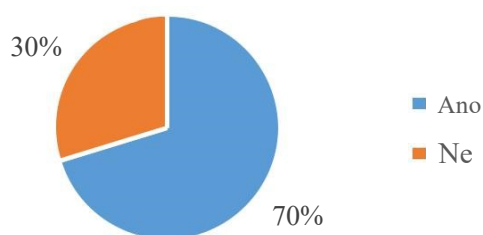
Otázka č. 23 zjišťovala, kolik dotazovaných žáků se stravuje ve školní jídelně. Z výsledků průzkumu vzešlo, že 71 %, tj. 92 žáků, oběduje ve škole, zbylých 29 %, tj. 38 žáků školní jídelnu nenavštěvuje. Ti žáci, kteří se ve školní jídelně nestravují, měli svoji odpověď zdůvodnit.

Odůvodnění	
Nechutná mi to	19
Rodiče vaří doma	7
Nechci	3
Divná jídla	1
Nestíhám pak brigádu	1
Bezlepková dieta	1
Chci být dříve doma, nebaví mě fronty	1
Hlídám si váhu kvůli sportu	1
Vadí mi se stravovat mezi hodně lidmi	1

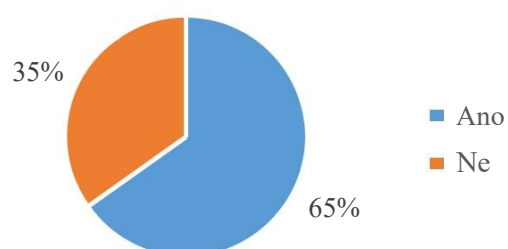
(Zdroj: vlastní)

Většina dotázaných uvedla, že jim jídla ve školní jídelně nechutnají, a proto školní jídelnu nenavštěvují. Nevíme však, kdy naposledy se ve školní jídelně stravovali a zda vůbec se v ní někdy stravovali a tak zda nepoužívají pouze ohraný mýtus, který se u nás často proslýchá, že ve školních jídelnách se nevaří dobře. 1 dívka má bezlepkovou dietu a proto se stravuje doma a 1 dívka uvedla, že školní jídelnu nenavštěvuje pravidelně, což také zdůvodnila tím, že před sportovními závody dodržuje dietu, aby si udržela potřebnou hmotnost (pozn.: sport – judo).

Porovnání výsledků žáků s optimální váhou a žáků s nadváhou a obezitou



Graf 42: Dotazník – otázka č. 23 (žáci s optimální váhou)
(Zdroj: vlastní)



Graf 43: Dotazník – otázka č. 23 (žáci s nadměrnou hmotností)
(Zdroj: vlastní)

Ve školní jídelně se stravuje 70 % dětí s optimální hmotností, kdežto s nadměrnou hmotností jich na obědy chodí pouze 65 %.

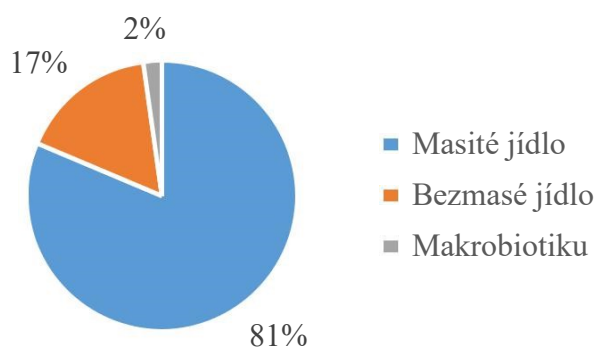
Na následující otázky, otázky č. 24 – 32 odpovídali pouze ty děti, které navštěvují školní jídelnu, celkem tedy 92 žáků.

Otázka č. 25: Když je na výběr masité jídlo, bezmasé jídlo a makrobiotika, nejčastěji volím:

Tabulka 18: Dotazník - otázka č. 25

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Masité jídlo	8	10	11	16	4	9	5	11	74
Bezmasé jídlo	5	0	2	0	4	1	2	1	15
Makrobiotiku	0	0	2	0	0	0	0	0	2

(Zdroj: vlastní)



Graf 44: Dotazník - otázka č. 25
(Zdroj: vlastní)

Masité jídlo si nejčastěji volí 81 % strávníků, bezmasé jídlo 17 % a pouze 2 % žáků volí makrobiotickou stravu.

(Pozn.: mnozí žáci při vyplňování dotazníku ani netušili, co to makrobiotická strava je a tyto pokrmy si tedy vůbec neobjednávají. Školní jídelna zařazuje makrobiotickou stravu většinou 2x týdně a je vždy v jídelním lístku uvedeno, že se jedná právě o makrobiotiku.)

Otázka č. 26: Ohodnot' známkami 1 – 5 jako ve škole následující otázky týkající se školní jídelny:

Výběr jídel	0	0	3	4	5
Chutnost jídel	1	2	3	4	5
Velikost porcí	1	2	3	4	5
Vzhled jídel	1	2	3	4	5
Prostředí ve školní jídelně	1	2	3	4	5
Spokojenost se stravováním	1	2	3	4	5

Průměr všech známek

Tabulka 19: Dotazník - otázka č. 26

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	O
Výběr jídel	2,38	2,63	2,07	2,41	2,00	2,1	1,85	2,41	2,23
Chutnost jídel	2,07	2,63	2,78	2,88	2,25	2,6	2,28	2,83	2,54
Velikost porcí	2,38	3,27	1,85	2,05	2,12	2,4	2,14	2,75	2,37
Vzhled jídel	2,38	3,09	2,57	3,11	2,12	2,4	2,42	3,25	2,66
Prostředí v jídelně	2,00	2,63	1,64	2,11	1,8	2,4	1,57	2,58	2,09
Spokojenost se stravováním	2,23	2,72	2,42	2,58	1,75	2,6	2,14	2,5	2,36
Průměr za třídu/pohlaví	2,24	2,83	2,22	2,52	2,02	2,41	2,06	2,73	
Celkový průměr za třídu	2,54		2,39		2,22		2,40		2,39

(Zdroj: vlastní)

Tato otázka měla zjišťovat, jak jsou žáci spokojeni se školní jídelnou a stravováním v ní. Můžeme vidět srovnání dívek a chlapců, kdy zcela jasně, a to ve všech ročnících hodnotily stravování ve školní jídelně kladněji dívky. Dle výsledků výzkumu se ukázalo, že jsou žáci co se týče prostředí, s jídelnou spokojeni, což považují také za velmi důležitou složku při stravování. Nejkladněji hodnotily školní jídelnu žáci osmých tříd, ostatní ročníky byly s hodnocením poměrně vyrovnané.

Otázka č. 27: Ohodnot' známkami 1 – 5 jako ve škole následující otázky týkající se školní jídelny:

polévky	1	2	3	4	5
Masitá jídla	1	2	3	4	5
Zeleninová jídla	1	2	3	4	5
Moučná jídla (sladká)	1	2	3	4	5
Luštěninová jídla	1	2	3	4	5

(Zdroj: vlastní)

Průměr všech známek

Tabulka 20: Dotazník - otázka č. 27

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Polévky	2,92	3,81	3,78	3,47	3,5	2,4	4,25	3,83	3,49
Masitá jídla	2,38	2,09	2,92	2,11	2,62	2,00	2,28	2,41	2,35
Zeleninová jídla	3,00	3,09	2,14	3,47	1,62	3,1	2,00	3,41	2,72
Moučná jídla (sladká)	1,92	2,83	2,64	1,94	2,25	2,4	2,28	2,66	2,36
Luštěninová jídla	2,53	3,45	3,21	3,41	2,87	2,3	2,28	3,41	2,93
Průměr za třídu/pohlaví	2,55	3,05	2,94	2,88	2,57	2,44	2,62	3,14	
Celkový průměr za třídu	2,8		2,91		2,5		2,88		2,77

(Zdroj: vlastní)

Tento průzkum byl všeobecně zaměřen na pokrmy, které jídelna nabízí. Cílem bylo zjistit, jak jsou žáci celkově s těmito pokrmy, které připravuje školní jídelna, spokojeni. Opět, jako v předchozím průzkumu, nejkladněji hodnotili žáci osmých tříd, ostatní třídy byly v hodnocení také opět vyrovnané. Poměrně kladně hodnotili žáci masitá a moučná jídla, naopak o poznání hůře dopadly polévky a luštěniny.

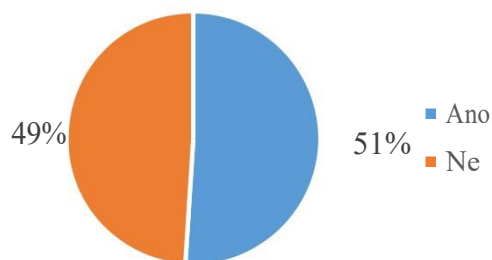
(Pozn.: Při sledování žáků při stravování jsem upozorovala, že si žáci mnohdy polévky záměrně nevezmou a aniž by ji ochutnali tak tvrdí, že jim polévka nechutná.)

Otázka č. 28: Vybereš si každý den z nabídky jídel?

Tabulka 21: Dotazník - otázka č. 28

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Ano	5	5	6	11	5	5	3	7	47
Ne	8	6	9	5	3	5	4	5	45

(Zdroj: vlastní)



Graf 45: Dotazník - otázka č. 28

(Zdroj: vlastní)

Otázka č. 28 zjišťovala, zda si žáci vždy vyberou z nabídky jídel na daný den. Výsledky nevzešly zcela příznivě, jelikož téměř polovina žáků uvedla, že nikoliv. Tedy pouze polovina žáků si pravidelně oběd vybere.

Otázka č. 29: Tvé nejoblíbenější jídlo ve školní jídelně? (Otevřená otázka)

Z celkového výčtu všech odpovědí byly vybrány 3 nejčtenější odpovědi. S velkou převahou jednoznačně „vyhrálo“ kuře na paprice, následovalo rizoto a třetí nejčastější odpovědí byly špagety.

Otázka č. 30: Tvé nejméně oblíbené jídlo ve školní jídelně? (Otevřená otázka)

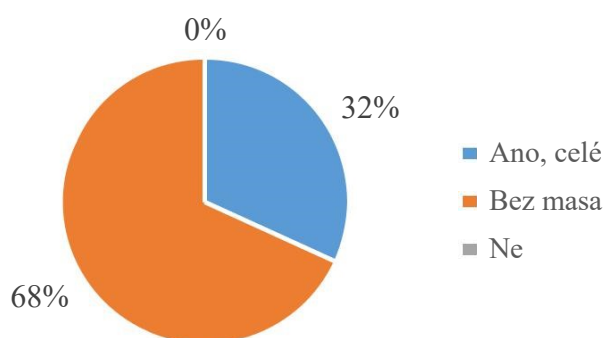
Z celkového výčtu všech odpovědí byly vybrány 3 nejčtenější odpovědi jídel, které žáci označili jako nejméně oblíbené, tedy ty, které jim ve školní jídelně nechutnají. Nejčtenější odpovědí byla čočka, poté ryby a následně koprová omáčka. Jelikož se však tyto tři pokrmy objevily v předních příčkách mezi nejčastějšími odpověďmi u otázky č. 15, tedy mezi jídly, které žáci nemají rádi, není zcela jasné, zda jim tyto pokrmy nechutnají pouze ve školní jídelně nebo je nejedí vůbec.

Otázka č. 31: Přidají ti kuchařky na požádání jídlo?

Tabulka 22: Dotazník - otázka č. 31

Odpověď	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
Ano, celé	4	4	4	2	4	4	4	3	29
Bez masa	9	7	11	14	4	6	3	8	62
Ne	0	0	0	0	0	0	0	0	0

(Zdroj: vlastní)



Graf 46: Dotazník - otázka č. 31

(Zdroj: vlastní)

Tato otázka byla lehce zavádějící, jelikož nevíme, zda celým jídlem žáci mysleli bezmasé jídlo či s masem. Dva žáci však do dotazníku připsali, že přidat dostanou, ale zda celé jídlo nebo bez masa podle toho, jaká je u výdeje paní kuchařka. Následně jsem na toto měla možnost diskutovat i s ostatními žáky, kteří mi tento fakt potvrdili.

Dva žáci mi do dotazníku připsali, že si nepřidávají, tudíž to nedokáží posoudit.

8.2 Vyhodnocení hypotéz a výzkumných otázek

H1: Většina žáků snídá

Na tuto hypotézu odpovídá otázka č. 5.

Hypotéza nebyla dotazníkovým šetřením potvrzena, jelikož pouze 30 % žáků snídá pravidelně, tudíž *hypotéza není v tomto případě platná.*

H2: Většina žáků navštěvuje školní jídelnu

Na tuto hypotézu odpovídá otázka č. 23, kde z výsledků výzkumu vzešlo, že 71 %, tj. 92 žáků navštěvuje školní jídelnu. *Hypotéza byla tedy potvrzena*, avšak mé očekávání bylo alespoň 80 %.

Školní jídelna by měla být zárukou racionální stravy, jelikož jídelna musí dodržovat přísné normy a vyhlášky. Kdežto u dětí, které neobědvají ve škole, není zcela zaručeno, že mají zdravý a plnohodnotný oběd (Marinov, 2011).

H3: Nadváhu či obezitu má více chlapců než dívek

Tato hypotéza byla zjišťována na základě údajů, které o sobě žáci vyplnili, tedy výšku, váhu a věk a pohlaví.

Z celkového množství 130 dotazovaných žáků, se u 23 žáků vyskytla nadváha či obezita. Konkrétně nadváhu má 12 a obezitou trpí 11 žáků. Z 12 žáků, kteří mají nadváhu, je 5 dívek a 7 chlapců. Obezitu mají 2 dívky a 9 chlapců.

V obou případech, tedy u nadváhy i obezity, byl zaznamenán vyšší výskyt nadměrné hmotnosti u chlapců. *Tato hypotéza je tedy platná.*

VO1: Jsou dívky méně spokojené se svojí postavou než chlapci?

Tato výzkumná otázka je posuzována podle odpovědí žáků na otázku č. 2., ze které vzešlo, že 40 dívek je spokojeno nebo spíše spokojeno, chlapců tuto možnost označilo 44. A naopak nespokojeno a rozhodně nespokojeno je celkem 14 dívek a 10 chlapců. Z výsledků tedy vyplývá, že dívky jsou o něco méně spokojeny než chlapci. *Výzkumnou otázku považuji víceméně za platnou.*

VO2: Na zdravý životní styl se více zaměřují dívky než chlapci?

Na tuto výzkumnou otázku odpovídá z dotazníku otázka č. 1, 4, 5, 8, 9, 12, 16, 19, 21.

Otázka č. 1 – to, že člověk může zdravou stravou ovlivnit svůj zdravotní stav, si myslí 59 dívek a 56 chlapců. Myslí si to tedy více **dívek** než chlapců.

Otázka č. 4 – 5x denně, tedy podle zásad vhodného stravování, jí 24 dívek a 21 chlapců. Opět o něco lépe dopadly **dívky**.

Otázka č. 5 – každý den snídá 16 dívek a 23 chlapců. Pravidelněji a tedy podle zásad zdravé výživy, snídají **chlapci**.

Otázka č. 8 – mezi nejčtetnější odpověď patřila rýže, kterou označilo celkem 17 dívek a 9 chlapců. Častěji si jako přílohu rýži dávají **dívky**.

Otázka č. 9 – na otázku, zda si žáci vybírají zdravou stravu a potraviny, 4 dívky a 1 chlapec odpověděli ano, možnost většinou ano zvolilo 41 dívek a 27 chlapců. Zde s poměrně velkým rozdílem dopadly lépe **dívky**.

Otázka č. 12 – fast food nikdy nenavštívilo 11 dívek a 7 chlapců a velmi málo restaurace rychlého občerstvení navštěvuje 48 dívek a 43 chlapců. Zde opět o něco lépe dopadly **dívky**.

Otázka č. 16 – sladkosti a jiné pochutiny jí velmi málo 18 dívek a 12 chlapců, vůbec tyto potraviny nekonzumuje 1 chlapec. Sladkosti častěji konzumují chlapci, **dívky** tedy dopadly lépe.

Otázka č. 19 – slazené nápoje vůbec nepijí 2 dívky a 1 chlapec, velmi málo pak 23 dívek a 10 chlapců. **Dívky** nepijí tolik slazené nápoje jako chlapci.

Otázka č. 21 – Sportu se věnuje 44 dívek a 47 chlapců. Více se tedy sportovním aktivitám věnují **chlapci**.

Tato výzkumná otázka byla potvrzena, tedy dívky se více zaměřují na zdravý životní styl než chlapci.

VO3: Jsou žáci spokojeni se stravováním ve školní jídelně?

Na tuto výzkumnou otázku odpovídají z dotazníku otázky č. 26, 27, 28.

Otázka č. 26 – všechna hodnocení od žáků dopadla poměrně kladně až neutrálně, nikoliv však negativně, žádné z hodnocení se nedostalo nad průměr 2,70. celkové hodnocení po sečtení všech známek je 2,39. Podle odpovědí jsou žáci nejvíce spokojeny s prostředím ve školní jídelně.

Otázka č. 27 – hodnocení, která se týkala pokrmů školní jídelny, dopadly opět vesměs neutrálně, až na hodnocení polévek, které dostaly hodnocení 3,49 a jsou s nimi podle všeho žáci nejméně spokojeni.

Otázka č. 28 – odpovědi byly vyrovnané, tedy 51 % žáků je spokojeno s výběrem jídel každý den, 49 % žáků si dle odpovědí každý den údajně jídlo nevybere. Zde tedy platí rovnost.

Výsledek této výzkumné otázky bych považovala za neutrální, tedy v něčem žáci spokojeni jsou (prostředí, výběr jídel, masitá a sladká jídla, apod.) a nejméně jsou spokojeni s polévkami.

9 POZOROVÁNÍ ŽÁKŮ VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ

Pozorování žáků při stravování ve školní jídelně, na téže uvedené základní škole, probíhalo jednak bezděčně, tedy nezáměrně, tak i záměrně. Při pozorování jsem sledovala zejména stravovací a jídelní návyky žáků, jejich zvyklosti a také chování ve školní jídelně.

Žáci se stravují po skončení vyučování, nebo před odpoledním vyučováním. Nástupy jednotlivých tříd na oběd jsou rozepsány tak, aby se v jídelně netvořily zbytečné fronty, jídelna nebyla přeplněna „k prasknutí“ a paní kuchařky stíhaly nápor.

To, kolik času žáci stráví ve školní jídelně, se odvíjí od mnoha faktorů. Jedním z nich je věk žáků, tedy mladší žáci setrvávají v jídelně poměrně více času než starší žáci.

Žáci mnohdy nevědí, co si objednali k jídlu, nebo mají stále nahlášený oběd č. 1 a až u výdeje zjistí, co mají objednáno. Byla jsem svědkem toho, kdy žák odnášel zcela netknuté jídlo přímo od výdeje ke stojanu s tácy s tím, že už „dojedl“. Přítomný dozor v jídelně nenechal tuto situaci bez povšimnutí a poslal žáka ke stolu, aby alespoň část oběda snědl, načež žák odpověděl, že mu toto jídlo nechutná, že ho nejí a v nestřeženém okamžiku pedagoga opět celé jídlo odnesl a vyhodil.

U žáků často převládají špatné návyky a stereotypy „já to nejím“ „mě to nechutná“, aniž by jídlo ochutnali. Děje se tak zejména u polévek, ale i u dalších pokrmů.

Dalším nešvarem, který jsem zpozorovala zejména u žáků staršího školního věku bylo to, že žáci v poklidu jedli do té doby, než se nezvedl od stolu jeden ze spolužáků, ostatní se začali zvedat automaticky také ještě s plnou pusou, aniž by měli dojedeno.

Mnozí žáci bohužel nemají základní zásady stolování a vhodného chování při jídle. Zejména mladší děti neumějí sedět u stolu, často mají nohy pod sebou na židli či je mají překroucené apod., dále neumějí správně držet příbor, ukrojit maso, maso napíchnou na vidličku a okusují jej, dokonce i jedí rukama.

Je tedy žádoucí, aby děti již od útlého věku byli seznamováni s kulturou stolování a byli vedeni ke správnému stolování.

10 PREVENTIVNÍ PROGRAM

Tato kapitola, která je nazvaná jako preventivní program, může také posloužit jako součást výukových lekcí do jednotlivých vyučovacích předmětů, jako jsou například Člověk ve společnosti či Výchova ke zdraví.

10.1 Potravinová pyramida

Předmět: Výchova ke zdraví

Ročník: 6. – 7. ročník

Časová dotace: 2 vyučovací hodiny

Cíle

C1	Žáci pochopí funkci potravinové pyramidy.
C2	Žáci dokáží vyjmenovat a správně zařadit jednotlivá patra potravinové pyramidy
C3	Žáci budou schopni k jednotlivým patrům zařadit potraviny, které tam patří
C4	Žáci budou vědět, jaké množství potravin z jednotlivých skupin je vhodné přijmout

Pomůcky

- ✓ Velké archy papíru s čistou pyramidou
- ✓ Obrázky potravin z reklamních letáků
- ✓ Lepidlo

Motivace: Na úvod je vhodné žákům představit téma a cíle hodiny. Dále je třeba žákům vysvětlit, k čemu potravinová pyramida slouží a za jakým účelem ji budou tvořit právě oni.

Úkol č. 1

Brainstorming – žáci společně diskutují o potravinové pyramidě, učitel nápady zapisuje na tabuli. Poté se žáci společně pokoušejí dát dohromady jednotlivá patra pyramidy a také to, co jednotlivá patra obsahují za potraviny.

Úkol č. 2

Žáky rozdělíme rovnoměrně do několika skupin, nejlépe po 4 – 6 žácích a dáme jim různé obrázky. Každá skupina může mít odlišné obrázky s odlišnými potravinami. Jejich úkolem je sestavit vhodně pyramidu, nejlépe podle zásad správné výživy.

Úkol č. 3

Žáci po dokončení práce ve skupině představují plakát ostatním spolužákům, tedy to co jejich pyramida obsahuje. Žáci po představení všech pyramid společně diskutují a hodnotí práci ostatních.

Úkol č. 4

Reflexe a závěrečné zhodnocení. Žáci hodnotí hodinu, co se naučili, co si z hodiny odnášejí. Probíhá diskuse a připomínky. V samotném závěru probíhá opakování a ucelení tématu.

10.2 Škodlivost cukrů

Předmět: Výchova ke zdraví
Ročník: 6. – 9. ročník
Časová dotace: 1 vyučovací hodina (45 minut)

Cíle

C1	Žáci popíší škodlivost cukrů a jejich vliv na zdraví
C2	Žáci rozlišují mezi cukry jednoduchými a složenými
C3	Žáci dokáží jmenovat několik druhů potravin, kde se cukry nacházejí

Pomůcky

- ✓ Kostkový cukr
- ✓ Potraviny obsahující cukr (Coca – Cola, pomerančový džus 100%, tyčinka Snickers, jablko, ochucený jogurt Jogobella, energetický nápoj RedBull, jablko, ochucená minerálka, apod.

Motivace: Představení tématu, diskuse s žáky nad škodlivostí cukrů.

Úkol č. 1

Metoda pětílístku – žáci mají za úkol do předem připravených tabulek napsat, co v nich evokuje, když se řekne „Cukr“.

.....
(Podstatné jméno)

.....
(2 přídavná jména – Jaký je?)

.....
(3 slovesa – Co dělá?)

.....
(Věta o čtyřech slovech)

.....
(synonymum tématu)

Úkol č. 2

Každý žák dostane kartičku se seznamem potravin. Učitel postupně ukazuje potraviny, žáci mají za úkol odhadnout, kolik kostek cukru právě daná potravina obsahuje. Po představení všech potravin a zapsání číselných údajů žáci vytvoří skupiny, ve kterých diskutují o množství kostek cukru. Poté jednotlivé skupiny prezentují své představy, kolik kostek cukru jednotlivé potraviny obsahují. Po prezentaci všech odhadů učitel sdělí žákům skutečný obsah cukru.

Úkol č. 3

Závěrečné zhodnocení a ukončení hodiny. Žáci si připomínají škodlivost cukrů.

11 ZÁVĚR

Zdravý životní styl je třeba budovat již od raného dětství, jelikož ve velké míře platí, že jaké návyky jsou osvojeny v dětství, mnohdy přetrvávají až do dospělosti. Pokud je tedy dítě vedeno ke zdravému životnímu stylu, daleko lépe si návyky udrží do dospělosti než v opačném případě, kdy si dospělý jedinec uvědomí, že chce svůj nezdravý životní styl změnit, jde to daleko hůře. Ovšem to, jak se děti stravují, závisí ve velké míře zejména na rodičích, jakým směrem děti vedou a jaký jim dávají příklad. Zde je jednoduchá rovnice, pokud jsou sami rodiče obézní, jedí zejména nevhodná jídla a jsou téměř bez pohybu, přenášejí to na své děti, jelikož dětem jdou většinou příkladem, ať už v pozitivním nebo negativním světle.

Cílem diplomové práce bylo zjistit postoje žáků ke zdravému životnímu stylu a to se zaměřením na výživu a jejich stravovací návyky. Celou práci jsem se snažila provázet tak, aby teoretické poznatky byly využity k praktické části práce.

Před samotným shrnutím výsledků práce bych ráda napsala, že si jsem vědoma toho, že ne všechny dotazníky musely být vždy zcela objektivní. Např. mnozí žáci, kterým podle výpočtu MBI byla naměřena nadváha či obezita, se stravují podle vyplněných odpovědí se zásadami zdravé výživy nebo leckdy daleko lépe, než žáci s optimální hmotností.

Z dotazníkového šetření, které bylo provedeno na Základní škole Dr. F. L. Riegra v Semilech, bylo zjištěno, že:

- Podle výpočtu BMI (Body Mass Index) má optimální váhu 62 % žáků, 18 % podvýživu, nadváhou trpí 9 % a 8 % žáků je obézních.
- Optimální váhu má více dívek, než chlapců.
- Obezitou trpí zejména chlapci, u kterých byla zjištěna v 9 případech, u dívek „pouze“ 2x.
- Pouze 2 % žáků se domnívá, že je obézní, obézních je však 8 %.
- Žáci s optimální váhou jedí pravidelněji, než žáci s nadváhou a obezitou
- Pouze 30 % žáků snídá pravidelně
- Žáci s optimální hmotností snídají pravidelněji, než žáci s nadměrnou hmotností
- Mezi nejoblíbenější jídla, která žáci uvedli, patří vesměs jídla s vysokým energetickým příjmem a naopak nízkým obsahem potřebných, tělu prospěšných živin, tedy jídla tučná a smažená.

- Mezi nejméně oblíbená jídla, která žáci uvedli, patřila jídla s vysokým obsahem vlákniny, vitamínů a dalších tělu prospěšných živin, jako jsou luštěniny, zelenina, ryby, apod.
- Více jak polovina žáků jí sladkosti a pochutiny, alespoň 1x týdně, může to však být i skoro každý den, 26 % žáků každý den.
- 38 % pije každý den slazené nápoje, 34 % alespoň 1x týdně.
- Slazené nápoje pijí daleko častěji žáci s nadměrnou hmotností.
- Žáků s optimální váhou sportuje daleko více, než žáků s nadváhou a obezitou
- 70 % žáků se stravuje ve školní jídelně

Z výsledků výzkumu vyplynulo, že dětem chybí zejména pravidelný stravovací režim, což je jedna z hlavních zásad dodržování zdravého životního stylu. Bylo zjištěno, že většina žáků vynechává snídani a jejich prvním dnem bývá často až svačina ve škole. Dále jim chybí dostatečný příjem základních, tělu prospěšných živin. Děti ve velké míře přijímají jednoduché cukry, ať už v pochutinách a sladkostech, nebo ve slazených nápojích s vysokým obsahem cukru. Mezi dětmi jsou také oblíbená tučná a smažená jídla.

Návrh a možnosti ke zlepšení stravovacích návyků a zlepšení kvality životního stylu žáků základní školy

Výsledky výzkumu by bylo vhodné předložit zejména učitelům předmětu Výchovy ke zdraví, a metodikovi prevence na již zmíněné základní škole a to za tím účelem, aby se s žáky při tématech jako jsou výživa, zásady zdravé výživy či zásady správné životosprávy věnovali zejména těm oblastem, které jsou očividně problematické a dělají žákům potíže.

Některé návrhy na zlepšení:

- V co největší míře podporovat žáky v tom, aby jedli dostatek ovoce a zeleniny. *(Pozn.: Škola je zařazena do projektu „Ovoce do škol“, tudíž mají žáci každý týden, jeden den v týdnu ovoce či zeleninu a mléčný výrobek k dispozici, to však nestačí a je třeba docílit toho, aby tyto suroviny jedli pravidelně).*
- V rámci hodin Vedení domácnosti – vaření, připravovat s žáky pokrmy zejména v souladu se zásadami zdravé výživy a ukázat jim možnosti, co lze ze zdravých a tělu prospěšných surovin uvařit.

- V rámci hodin Člověk ve společnosti či Výchovy ke zdraví se zaměřit na etiketu, kulturu stolování a vhodné a nevhodné jídelní chování a žáky do tohoto tématu zapojit aktivně, prakticky, nikoliv pouze teoreticky.
- V rámci hodin tělesné výchovy co nejefektivněji motivovat žáky k pohybu a sportovním aktivitám.
- Rozšířit po celé škole barely či várnice s vodou, které by byly žákům neustále k dispozici a přístupné. *(Pozn.: Várnice na čaj je na základní škole již dlouhodobě zavedena, nyní bohužel však pouze na patře u žáků 1. stupně).*
- Více aktivně zapojit žáky do preventivních programů zaměřené na zdraví a zdravý životní styl.

Seznam použitých informačních zdrojů

- FIALOVÁ, J., 2012. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Brno: Barrister & Principal, ISBN 978-80-87474-55-6
- FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J., 2000. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. 1. vyd. Praha: HZ Editio spol. s r. o. ISBN 80-86009-32-7.
- FRAŇKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ, J., MALICHOVÁ, E., 2013. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN: 978-80-246-2247-7.
- FRAŇKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ, J., MALICHOVÁ, E., 2015. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. 1. vyd. Praha: Portál, s. r. o. ISBN 978-80-262-0797-9.
- KRCH, F., a kol., 2005. *Poruchy příjmu potravy*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s. ISBN 80-247-0840-X
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2003. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, s. r. o. ISBN 80-7178-774-4.
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., a kol., 2015. *Výchova ke zdraví*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5351-5.
- MARÁDOVÁ, E., 1998. *Rodinná výchova. Zdravý životní styl I*. 1. vyd. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-513-5.
- MARÁDOVÁ, E., STŘEDA, L., ZIMA, T., 2010. *Vybrané kapitoly o zdraví*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290480-8.
- MARINOV, Z., a kol., 2011. *S dětmi proti obezitě: O co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku!* Praha: IFP Publishing & Engineering s. r. o. ISBN 978-80-87383-07-0.
- MUŽÍK, V., 2007. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole. Příručka pro učitele*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-156-0.
- PAŘÍZKOVÁ, J., LISÁ, L., 2007. *Obezita v dětství a dospívání: Terapie a prevence*. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-466-9.
- PETRÁSEK, R., a kol., 2004. *Co dělat, abychom žili zdravě*. Praha: Vyšehrad. ISBN 80-7021-711-1.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, 2015. *Rádce školní jídelny 2: Objektivní vedení spotřebního koše*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 978-80-7071-345-7.

Jídelny.cz, s. r. o. Informační portál hromadného stravování. Plzeň: *Historie školních jídelen v kostce*. [online]. 2016. [vid. 2018-06-08]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1457>

Jídelny.cz, s. r. o. Informační portál hromadného stravování. Plzeň: *Cukr a spotřební koš*. [online]. 2016. [vid. 2018-06-08]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1212>

Jídelny.cz, s. r. o. Informační portál hromadného stravování. Plzeň: *Spotřební koš*. [online]. 2016. [vid. 2018-06-08]. Dostupné z: https://www.jidelny.cz/docs_show.aspx?id=31

Podmínky školního stravování. [online]. [vid. 2018-05-30]. Dostupné z: <http://www.zsriegra.cz/userFiles/jidelna/prihlaska-ke-stravovani-uprava-cerven-2017.pdf>

Společnost pro výživu. Praha: *Historie školního stravování*. [online]. [vid. 2018-06-08]. Dostupné z: <http://www.vyzivapol.cz/odborne-sekce/skolni-stravovani/historie-skolniho-stravovani/>

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, 2018. *Seznam růstových grafů ke stažení* [online]. [vid. 15. 05. 2018]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/seznam-rustovych-grafu-ke-stazeni>

Vnitřní řád školní jídelny ZŠ Dr. F. L. Riegra v Semilech. [online]. [vid. 2018-05-30]. Dostupné z: <http://www.zsriegra.cz/userFiles/jidelna/vnitri-rad-sj-2017.pdf>

Vyhláška č. 17/2015 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, in: *Zákony pro lidi* [online]. 2015 [vid. 2018-06-08]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2015-17>

Vyhláška č. 282/2016 Sb., o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. In: Ministerstvo školství,

mládeže a tělovýchovy [online]. 2016 [vid. 2018-06-10]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/pamlskova-zacne-platit-20-zari-2016>

Výživa dětí. *Historie a současnost školních jídelen*. [online]. 2013. [vid. 2018-06-08]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/historie-a-soucasnost-skolnich-jidelen/>

Zařízení školního stravování. *Sbírka zákonů České republiky. Školský zákon*. [online]. 2015. [vid. 2018-05-02]. Dostupné z: <http://zakony.centrum.cz/skolsky-zakon/cast-10-paragraf-119>

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), in: *Sbírka zákonů České republiky* [online], 2004, [vid. 2018-06-08], dostupné z: <http://aplikace.msmt.cz/Predpisy1/sb190-04.pdf>.

Seznam příloh

Příloha č. 1 - Dotazník

Příloha č. 2 - Ukázka vyplněného dotazníku žáky

Příloha č. 3 - Vzorový jídelní lístek

Příloha č. 4 - Provozní řád školní jídelny

Příloha č. 5 - BMI chlapci

Příloha č. 6 - BMI dívky

Seznam obrázků

Obrázek 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví..... 11

Obrázek 2: Typy obezity: a) typ jablko, b) typ hruška.....25

Obrázek 3: Druh a množství potravin v g na strávnicka a den31

Obrázek 4: Logo školy35

Obrázek 5: Základní škola – vstup do školy35

Obrázek 6: Základní škola Dr. F. L. Riegra v Semilech35

Seznam tabulek

Tabulka 1: Hodnoty BMI pro dospělou populaci.....	23
Tabulka 2: Hraniční hodnoty BMI vymezující 3 stupně obezity u dětí a adolescentů	24
Tabulka 3: Celkový počet respondentů v jednotlivých třídách.....	38
Tabulka 4: Dotazník - Výsledky měření	38
Tabulka 5: Dotazník – Otázka č. 1	40
Tabulka 6: Dotazník – Otázka č. 2	41
Tabulka 7: Dotazník – otázka č. 3.....	43
Tabulka 8: Dotazník – otázka č. 4.....	45
Tabulka 9: Dotazník – otázka č. 5.....	47
Tabulka 10: Dotazník – otázka č. 8.....	48
Tabulka 11: Dotazník – otázka č. 9.....	50
Tabulka 12: Dotazník – otázka č. 10.....	51
Tabulka 13: Dotazník – otázka č. 12.....	53
Tabulka 14: Dotazník – otázka č. 16.....	55
Tabulka 15: Dotazník – otázka č. 19.....	56
Tabulka 16: Dotazník – otázka č. 19.....	59
Tabulka 17: Dotazník – otázka č. 23.....	60
Tabulka 18: Dotazník - otázka č. 25	62
Tabulka 19: Dotazník - otázka č. 26	63
Tabulka 20: Dotazník - otázka č. 27	64
Tabulka 21: Dotazník - otázka č. 28	65
Tabulka 22: Dotazník - otázka č. 31	66

Seznam grafů

Graf 1: Dotazník - Výsledky měření	38
Graf 2: Výsledky měření s rozdělením na dívky a chlapce	39
Graf 3: Dotazník – Otázka č. 1	40
Graf 4: Dotazník – Otázka č. 2	41
Graf 5: Dotazník - otázka č. 2 (porovnání dívek a chlapců)	41
Graf 6: Dotazník – otázka č. 2 (žáci s optimální váhou)	42
Graf 7: Dotazník – otázka č. 2 (žáci s nadměrnou hmotností)	42
Graf 8: Dotazník – otázka č. 3	43
Graf 9: Dotazník – otázka č. 3 (žáci s optimální váhou)	43
Graf 10: Dotazník – otázka č. 3 (žáci s nadměrnou hmotností)	43
Graf 11: Dotazník – otázka č. 3 (představy žáků o své váze)	44
Graf 12: Dotazník – otázka č. 3 (naměřené výsledky)	44
Graf 13: Dotazník – otázka č. 4	45
Graf 14: Dotazník – otázka č. 4 (žáci s optimální váhou)	46
Graf 15: Dotazník – otázka č. 4 (žáci s nadměrnou hmotností)	46
Graf 16: Dotazník – otázka č. 5	47
Graf 17: Dotazník – otázka č. 6 (žáci s optimální váhou)	47
Graf 18: Dotazník – otázka č. 6 (žáci s nadměrnou hmotností)	47
Graf 19: Dotazník – otázka č. 8	48
Graf 20: Dotazník – otázka č. 8 (žáci s optimální váhou)	49
Graf 21: Dotazník – otázka č. 8 (žáci s nadměrnou hmotností)	49
Graf 22: Dotazník – otázka č. 9	50
Graf 23: Dotazník – otázka č. 9 (žáci s optimální váhou) (Zdroj: vlastní).....	50
Graf 24: Dotazník – otázka č. 9 (žáci s nadměrnou hmotností)	50
Graf 25: Dotazník – otázka č. 10	51

Graf 26: Dotazník – otázka č. 10 (žáci s optimální váhou).....	52
Graf 27: Dotazník – otázka č. 10 (žáci s nadměrnou hmotností).....	52
Graf 28: Dotazník – otázka č. 12.....	53
Graf 29: Dotazník – otázka č. 12(žáci s optimální váhou).....	53
Graf 30: Dotazník – otázka č.12 (žáci s nadměrnou hmotností).....	53
Graf 31: Dotazník – otázka č. 16.....	55
Graf 32: Dotazník – otázka č. 16 (žáci s optimální váhou).....	56
Graf 33: Dotazník – otázka č. 16 (žáci s nadměrnou hmotností).....	56
Graf 34: Dotazník – otázka č. 19.....	56
Graf 35: Dotazník – otázka č. 19 (žáci s optimální váhou).....	57
Graf 36: Dotazník – otázka č. 19 (žáci s nadměrnou hmotností).....	57
Graf 37: Dotazník – otázka č. 20.....	58
Graf 38: Dotazník – otázka č. 21.....	59
Graf 39: Dotazník – otázka č. 21 (žáci s optimální váhou).....	60
Graf 40: Dotazník – otázka č. 21 (žáci s nadměrnou hmotností).....	60
Graf 41: Dotazník – otázka č. 23.....	60
Graf 42: Dotazník – otázka č. 23 (žáci s optimální váhou).....	61
Graf 43: Dotazník – otázka č. 23 (žáci s nadměrnou hmotností).....	61
Graf 44: Dotazník - otázka č. 25	62
Graf 45: Dotazník - otázka č. 28	65
Graf 46: Dotazník - otázka č. 31	66

Seznam použitých zkratek

apod. – a podobně

BMI – Body Mass Index

např. – například

tzn. – to znamená

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Dotazník

Dotazník
Stravovací návyky žáků 2. stupně ZŠ

Pohlaví: třída: věk: let
výška: cm váha: kg

1. Myslíš si, že zdravou stravou můžeš ovlivnit svůj zdravotní stav?
☐ Ano
☐ Ne
☐ Nevím

2. Jsi spokojen/a se svojí postavou?
Ano – spíše ano – ne – rozhodně ne – nevím

3. Myslíš si o sobě, že máš:
☐ Podvýživu
☐ Optimální váhu
☐ Nadváhu
☐ Obezitu

4. Kolikrát denně jíš?
☐ 1 – 2x denně
☐ 3 – 4x denně
☐ 5x denně
☐ 6x a více

5. Snídáš?
☐ Ano, každý den
☐ Ano, ale ne pravidelně
☐ Pouze o víkendu
☐ Nesnídám

6. Kdo ti připravuje svačtinu do školy?
☐ Rodiče
☐ Já sám
☐ Kupuji si ji v obchodě cestou do školy
☐ Nesvačím

7. Co máš nejčastěji ke svačině?
☐ Pečivo – se šunkou nebo se sýrem
☐ Sladké pečivo (koblihy, koláče, ...)
☐ Ovoce, zeleninu
☐ Sladkosti (sušenku, bonbony, ...)
☐ Jiné: _____
☐ Nesvačím

8. Jaká je tvá nejoblíbenější příloha k jídlu? (pouze 1 odpověď)
☐ Těstoviny
☐ Rýže
☐ Brambory
☐ Bramborová kaše
☐ Knedlík
☐ Smažené hranolky, ...
☐ Jiné: _____

9. Vybíráš si zdravou stravu a potraviny?
☐ Ano, nezdravým potravinám se snažím zcela vyhnout
☐ Většinou ano, ale jím i normální potraviny
☐ Nevybírám si, co je zdravé a co ne
☐ Nevím, co je zdravé a co ne

10. Co tě vede k výběru zdravé stravy?
☐ Rodiče
☐ Dělam to z vlastního přesvědčení, protože sám chci
☐ Dělalí to ostatní, tak to dělám také
☐ Nic, nevybírám si zdravou stravu

11. Kdo, nebo co tě nejvíce ovlivňuje v rozhodnutí při výběru potravin?
☐ Rodiče
☐ Učitel
☐ Kamarádi, spolužáci
☐ Televize – reklama

12. Stravuješ se ve fastfoodech? (McDonalds, KFC, ...)
☐ Ano, minimálně 1x za týden
☐ Ano, minimálně 1x za měsíc
☐ Velmi málo
☐ Nikdy jsem tato zařízení nenavštívil/a

13. V kolik hodin naposledy jíš? _____

14. Napiš 3 jídla, která máš nejraději: _____

15. Napiš 3 jídla, která nemá rád/a: _____

16. Jíš sladkosti, pochutiny (brambůrky, ...)?
☐ Ano, každý den
☐ Alespoň 1x týdně
☐ Velmi málo
☐ Vůbec

17. Vů, kolik tekutin bys měl denně přijmout? (v litrech) _____

18. Kolik tekutin doopravdy denně přijímáš? (v litrech) _____

19. Piješ slazené nápoje?
☐ Ano, každý den
☐ Alespoň 1x týdně
☐ Velmi málo
☐ Vůbec

20. V kolik hodin chodíš obvykle ve všední dny spát? _____

21. Věnuješ se nějakému sportu?
☐ Ano: _____ ☐ Ne

22. Jak často vykonáváš pohybovou aktivitu ve volném čase?
☐ Každý den
☐ Několikrát do týdne
☐ Jednou týdně
☐ Velmi málo
☐ Vůbec
☐ Pouze o hodinách TV

Školní jídelna

23. Stravuješ se ve školní jídelně?
☐ Ano
☐ Ne – odůvodni: _____

Otázky č. 24. – 32. vyplňují pouze ti, kdo se stravují ve školní jídelně

24. Myslíš si, že skladba jídel respektuje zásady správné výživy?
☐ Rozhodně ano ☐ Rozhodně ne
☐ Spíše ano ☐ Nevím, nedokážu posoudit
☐ Spíše ne

25. Když je na výběr masité jídlo, bezmasé jídlo a makrobiotika, nejčastěji volím:
☐ Masité jídlo
☐ Bezmasé jídlo
☐ Makrobiotickou stravu

26. Ohodnot' známkami 1 – 5 jako ve škole následující otázky týkající se školní jídelny:

Výběr jídel	1	2	3	4	5
Chutnost jídel	1	2	3	4	5
Velikost porcí	1	2	3	4	5
Vzhled jídel	1	2	3	4	5
Prostředí ve školní jídelně	1	2	3	4	5
Spokojenost se stravováním	1	2	3	4	5

27. Ohodnot' známkami 1 – 5 jako ve škole následující jídla podle toho, jak ti ve škole chutnají:

polévky	1	2	3	4	5
Masité jídla	1	2	3	4	5
Zeleninová jídla	1	2	3	4	5
Moučná jídla (sladká)	1	2	3	4	5
Luštěninová jídla	1	2	3	4	5

28. Vybereš si každý den z nabídky jídel?
☐ Ano ☐ Ne

29. Tvé nejoblíbenější jídlo ve školní jídelně? _____

30. Tvé nejméně oblíbené jídlo ve školní jídelně? _____

31. Přidají ti kuchařky na požádání jídlo?
☐ Ano, celé
☐ Bez masa
☐ Ne

32. Volíš si oběd podle toho, zda je zdravý?
☐ Ano
☐ Většinou ano
☐ Většinou ne
☐ Ne

Příloha č. 2 - Ukázka vyplněného dotazníku žáky

Dotazník BMI = 20,46
Stravovací návyky žáků 2. stupně ZŠ

Pohlaví: žena třída: 9.0 věk: 14 let
výška: 170 cm váha: 34,8 kg OPTIMÁLNÍ ✓

- Myslíš si, že zdravou stravou můžeš ovlivnit svůj zdravotní stav?
 - ☒ Ano
 - ☐ Ne
 - ☐ Nevím
- Jsi spokojen/a se svojí postavou?
 - ☒ Ano – spíše ano – ne – rozhodně ne – nevím
- Myslíš si o sobě, že máš:
 - ☐ Podváhu
 - ☒ Optimální váhu
 - ☐ Nadváhu
 - ☐ Obezitu
- Kolikrát denně jíš?
 - ☐ 1 – 2x denně
 - ☐ 3 – 4x denně
 - ☒ 5x denně
 - ☐ 6x a více
- Snídáš?
 - ☐ Ano, každý den
 - ☒ Ano, ale ne pravidelně
 - ☐ Pouze o víkendu
 - ☐ Nesnídám
- Kdo ti připravuje svačtinu do školy?
 - ☐ Rodiče
 - ☒ Já sám
 - ☐ Kupuji si ji v obchodě cestou do školy
 - ☐ Nesvačím
- Co máš nejčastěji ke svačině?
 - ☒ Pečivo – se šunkou nebo se sýrem
 - ☐ Sladké pečivo (koblížky, koláče, ...)
 - ☐ Ovoce, zeleninu
 - ☐ Sladkosti (sušenky, bonbony, ...)
 - ☐ Jiné: _____
 - ☐ Nesvačím
- Jaká je tvá nejoblíbenější příloha k jídlu? (pouze 1 odpověď)
 - ☐ Těstoviny
 - ☐ Rýže
 - ☐ Brambory
 - ☐ Bramborová kaše
 - ☐ Knedlík
 - ☐ Smažené hranolky, ...
 - ☐ Jiné: _____
- Vybíráš si zdravou stravu a potraviny?
 - ☐ Ano, nezdávám potraviny se snažím zcela vyhnout
 - ☒ Většinou ano, ale jím i normální potraviny
 - ☐ Nevybírám si, co je zdravé a co ne
 - ☐ Nevím, co je zdravé a co ne
- Co tě vede k výběru zdravé stravy?
 - ☐ Rodiče
 - ☒ Děláním to z vlastního přesvědčení, protože sám chci
 - ☐ Dělal jsem to ostatní, tak to dělám také
 - ☐ Nic, nevybíráám si zdravou stravu
- Kdo, nebo co tě nejvíce ovlivňuje v rozhodnutí při výběru potravin?
 - ☐ Rodiče
 - ☐ Učitel
 - ☒ Kamarádi, spolužáci
 - ☐ Televize – reklama
- Stravuješ se ve fastfoodech? (McDonalds, KFC, ...)
- ☐ Ano, minimálně 1x za týden
- ☐ Ano, minimálně 1x za měsíc
- ☒ Velmi málo
- ☐ Nikdy jsem tato zařízení nenavštívil/a
- V kolik hodin naposledy jíš? 18:30 (školní)

- Napiš 3 jídla, která máš nejraději: špagety, kopřivy se sardinkami, ryba a smetana se zeleninou, bramborová kaše
- Napiš 3 jídla, která nemá rád/a: chobotnice, kaviár, kaviár, kaviár, kaviár
- Jíš sladkosti, pochutiny (brambůrky, ...)?
 - ☐ Ano, každý den
 - ☐ Alespoň 1x týdně
 - ☒ Velmi málo
 - ☐ Vůbec
- Víš, kolik tekutin bys měl denně pít? (v litrech) 2,6-3,6
- Kolik tekutin doopravdy denně přijímáš? (v litrech) 1,5-2,6
- Piješ slazené nápoje?
 - ☐ Ano, každý den
 - ☐ Alespoň 1x týdně
 - ☒ Velmi málo
 - ☐ Vůbec
- V kolik hodin chodíš obvykle ve všední dny spát? 22:30-22:45
- Věnuješ se nějakému sportu?
 - ☒ Ano: golf, tenis
 - ☐ Ne
- Jak často vykonáváš pohybovou aktivitu ve volném čase?
 - ☐ Každý den
 - ☒ Několikrát do týdne
 - ☐ Jednou týdně
 - ☐ Velmi málo
 - ☐ Vůbec
 - ☐ Pouze o hodinách TV

Školní jídelna

- Stravuješ se ve školní jídelně?
 - ☐ Ano
 - ☒ Ne – odůvodni: nechci, protože tam si udělám svačtinu

Otázky č. 24. – 32. vyplňují pouze ti, kdo se stravují ve školní jídelně

- Myslíš si, že skladba jídel respektuje zásady správné výživy?
 - ☐ Rozhodně ano
 - ☐ Rozhodně ne
 - ☐ Spíše ano
 - ☐ Spíše ne
 - ☐ Nevím, nedokážu posoudit
- Když je na výběr masité jídlo, bezmasé jídlo a makrobiotika, nejčastěji volíš:
 - ☐ Masité jídlo
 - ☐ Bezmasé jídlo
 - ☐ Makrobiotickou stravu
- Ohodnot' známkami 1 – 5 jako ve škole následující otázky týkající se školní jídelny:

	1	2	3	4	5
Výběr jídel					
Chutnost jídel					
Velikost porcí					
Vzhled jídel					
Prostředí ve školní jídelně					
Spokojenost se stravováním					

- Ohodnot' známkami 1 – 5 jako ve škole následující jídla podle toho, jak ti ve škole chutnají:

	1	2	3	4	5
polévky					
Masité jídla					
Zeleninová jídla					
Moučná jídla (sladká)					
Luštěninová jídla					

- Vybereš si každý den z nabídky jídel?
 - ☐ Ano
 - ☐ Ne
- Tvé nejoblíbenější jídlo ve školní jídelně?
- Tvé nejméně oblíbené jídlo ve školní jídelně?
- Přidají ti kuchařky na požádání jídlo?
 - ☐ Ano, celé
 - ☐ Bez masa
 - ☐ Ne
- Volíš si oběd podle toho, zda je zdravý?
 - ☐ Ano
 - ☐ Většinou ano
 - ☐ Většinou ne
 - ☐ Ne

Příloha č. 3 - Vzorový jídelní lístek

Základní škola Dr.Františka Ladislava Riegra Semily,příspěvková organizace

od 05.02.2018 do 09.02.2018

Pondělí 5.2.2018

- Polévka** Risi bisi
obsahuje alergen: 01,09
- Oběd 1** Rybí prsty brambory m.m., kompot ovocný, čaj černý s citronem
obsahuje alergen: 01,03,04,07
- Oběd 2** Hovězí s ananasem po indicku, dušená rýže, džus
obsahuje alergen: 01,06,09
- Oběd 3** Jáhlový nákyp s broskvemi, káva bílá
obsahuje alergen: 01,03,07

Úterý 6.2.2018

- Polévka** Se špalďovými knedlíčky
obsahuje alergen: 01,03,07,09
- Oběd 1** Bramborové knedlíky plň.uzeným masem , čaj bylinkový
obsahuje alergen: 01,01a,03,07
- Oběd 3** M -Sojové ragú, rýže natural, čaj bylinkový
obsahuje alergen: 01b,01c,06,07,09

Středa 7.2.2018

- Polévka** Hovězí s nudlemi a zeleninou
obsahuje alergen: 01,07,09
- Oběd 1** Rajska omáčka, hovězí maso vařené, těstoviny, džus-řepk
obsahuje alergen: 01,01a,09
- Oběd 2** Brokolice v cizrnovém těstíčku, mrkev dušená, pečená červená řepa, kuskus, džus
obsahuje alergen: 01,01a,03,07

Čtvrtek 8.2.2018

- Polévka** Cibulová s bramborem
obsahuje alergen: 01,01a,07
- Oběd 1** Vepřový řízek přírodní, bramborová kaše, zelný salát s mrkví
obsahuje alergen: 01,01a,07,10,12
- Oběd 3** M-Vegetariánská jehla, bulgur bylinkový, zelí kysané červené, čaj bylinkový
obsahuje alergen: 01,01a,06,09

Pátek 9.2.2018

- Polévka** Slepíčí s kapáním
obsahuje alergen: 01,01a,03,07,09
- Oběd 1** Vepřová kýta hamburská, houskové knedlíky, ovoce, čaj ovocný
obsahuje alergen: 01,01a,03,07,09,10,12
- Oběd 2** Krkonošský hubník, čaj ovocný, pomeranče
obsahuje alergen: 01,01a,03,07

Dobrou chuť přeje tým kuchyně

Změna jídelníčku vyhrazena

Ke každému jídlu je podáván nápoj/voda,šťáva,kakao,bílá káva,džus atd



od 05.03.2018 do 09.03.2018

Jídelníček
Pondělí 5.3.2018

- Polévka** Krupicová s vejcem
obsahuje alergen: 01,01a,03,07,09
- Oběd 1** Špagety s vepřovým masem a sýrem, džus, jogurt
obsahuje alergen: 01,03,07,09,12
- Oběd 2** Špagety s brokolicovým pestem, rajče, džus, jogurt
obsahuje alergen: 01,01a,03,07,08,12



Úterý 6.3.2018

- Polévka** Hráškové pyré s krutony
obsahuje alergen: 01,01a,01b,01c,09
- Oběd 1** Španělský/roztřelený/ ptáček, dušená rýže, banány
obsahuje alergen: 01,01a,03,06,07,09,10,12
- Oběd 3** Brokolice v cizrnovém těstíčku, pečená červená řepa, pohanka s kuskusem
obsahuje alergen: 01,03

Středa 7.3.2018

- Polévka** Rajská s písmenkami
obsahuje alergen: 01,01a,03,09
- Oběd 1** Vepřový řízek smažený, bramborová kaše, ovoce
obsahuje alergen: 01,01a,03,07
- Oběd 2** Sýrové brambory, okurkový salát, čaj ovocný
obsahuje alergen: 01,03,07,12

Čtvrtek 8.3.2018

- Polévka** Rybí norská
obsahuje alergen: 01,01a,04,07,09
- Oběd 1** Zapečené těstoviny s uzeninou, okurka sterilovaná, čaj ovocný
obsahuje alergen: 01,01a,03,06,07,10,12
- Oběd 3** M -Plněný žampion sojovou směsí, bulgur, paprika, čaj bylinkový
obsahuje alergen: 01,01a,03,06,09

Pátek 9.3.2018

- Polévka** Kulajda
obsahuje alergen: 01,01a,03,07
- Oběd 1** Kuře pečené, brambory, čočkový salát se zeleninou, džus
obsahuje alergen: 01,01a,09
- Oběd 2** Španělská paella s mořskými plody, džus
obsahuje alergen: 01,03,04,07,09,12
- Oběd 3** Španělská paella zeleninová,džus
obsahuje alergen: 01,03,07,09,12

Dobrou chuť přeje tým kuchyně

Změna jídelníčku vyhrazena

Ke každému jídlu je podáván nápoj:voda,šťáva,kakao,bílá káva,džus atd

Dobrou chuť...

Příloha č. 4 - Vnitřní řád školní jídelny

Základní škola Dr. Františka Ladislava Riegra Semily, příspěvková organizace

Vnitřní řád školní jídelny

Organizace: Základní škola Dr. Františka Ladislava Riegra Semily,
příspěvková organizace
Sídlo: Jizerská 564, 513 01 Semily
Telefon: 481 623 736, 737 212 721
e-mail: jidelna.zsriegra@seznam.cz
Platnost: od 1. 9. 2017

Jídelna poskytuje stravování žákům v době pobytu ve škole (od září do června mimo prázdniny, státní svátky, ředitelské volno).

V rámci doplňkové činnosti je realizován prodej obědů cizím strávníkům.

Stravování se řídí platnými předpisy, hygienickými a výživovými normami (vše k dispozici u vedoucí ŠJ)

Přihlášky ke stravování

Přihlášení ke stravování je na základě řádně vyplněné přihlášky, kterou vždy na začátku školního roku každý strážník odevzdá vedoucí školní jídelny a aktivace čipu za úhradu 150,- Kč, který si musí každý strážník zakoupit.

Čip slouží i pro vstup do budovy školy. Peníze za čip se nevrací. Čip zůstává majetkem žáků, studentů a dospělých strávníků.

Platby

Způsoby platby:

- **v hotovosti** je potřeba zaplatit **do konce měsíce částku na měsíc následující** v kanceláři u vedoucí školní jídelny. Obědy lze platit v době **od 7:00 do 8:00 hod a poslední tři dny v měsíci od 7:00 do 15:00 hod.**
- **přes účet – inkasním způsobem** – vždy **na začátku stravování** inkasujeme zálohu na obědy (částka 450,-Kč, 500,-Kč, 550-Kč dle věkové kategorie žáka). Platby probíhají vždy k 15. v měsíci za měsíc uplynulý – tj. např. 15. 10. za skutečně odebrané obědy v září.
Během školního roku jsou obědy otevírány automaticky na následující měsíc.

Při pozdním provádění úhrad /hotovostně nebo účtem/ bude strážník ze stravování vyloučen.

Cena oběda

V ceně stravného je zahrnuta polévka, hlavní jídlo, nápoj a případně doplněk (ovoce, zelenina, mléčný výrobek, moučník)

Výše stravného platná od 1. 9. 2017:	7-10 let	22,00,- Kč
	11-14 let	25,00,- Kč
	15 a více	26,00,- Kč

Jídelna nabízí 2-3 druhy jídel denně, včetně bezmasých jídel (po, st, pá) a makrobiotických jídel (út, čt). Jídelníček je vyvěšen na nástěnkách v jídelně, na hlavní chodbě školy a na webových stránkách školy.

Odhlášení oběda

- **na příslušný den – do 7:15 hod** – telefonicky (záznamník), SMS zprávou, emailem, osobně
- **první den nemoci** – je možno oběd vyzvednout
- **další dny nemoci** – pouze za plnou úhradu veškerých nákladů nebo oběd odhlásit.
- **svátky a prázdniny jsou automaticky odhlášeny**

Za neodhlášený a neodebraný oběd se neposkytuje věcná ani finanční náhrada.

Objednávání oběda

V běžném měsíci je možné provádět **telefonicky** (pevná linka + záznamník), **SMS zprávou**, **na boxu v jídelně** nebo **přes internet** (přístupové heslo je na vyžádání u vedoucí ŠJ).

Pokud si strážník nevybere z dané nabídky – nezvolí si požadovaný oběd – je mu automaticky přihlášen oběd č. 1.

Výdej obědů

Výdej obědů probíhá pomocí čipů a dle stanovených nástupů na obědy:

- v době od 11:30 do 13:45 hod – **pro žáky, studenty a zaměstnance**
- v době od 11:00 do 11:30 hod – **pro cizí strážníky**

V případě, že strážník zapomene čip, je mu vydána náhradní stvrženka u vedoucí ŠJ. Při ztrátě čipu si musí strážník zakoupit čip nový.

Dohled nad žáky

Dohled nad žáky vykonávají pedagogičtí pracovníci dle platného rozpisu vyvěšeného v jídelně.

Pravidla chování žáků ve školní jídelně

- žáci vstupují do jídelny slušně, nestrkají se ve frontě, zachovávají klid
- strážník si vyzvedne táč, na který vyzvedne celý oběd a odnese ke stolu
- po konzumaci odnese táč na vyhrazené místo na stojan
- z jídelny se nesmí vynášet jídlo ani inventář
- při rozbití nádobí nebo rozliti pokrmu požádá strážník o úklidové prostředky a po sobě uklidí
- veškeré připomínky k provozu školní jídelny je možné projednat s vedoucí ŠJ

Vnitřní řád byl projednán se zaměstnanci naší školy a školní jídelny na pedagogické radě dne 30. 08. 2017. S jeho obsahem byli seznámeni žáci naší školy a žáci ZŠ a SŠ Waldorfské Semily.

V Semilech dne 01. 09. 2017

Příloha č. 5 - BMI chlapci

